

شاكتي غاوين

التصور الإبداعي

استخدم طاقة خيالك لإبداع ماتريده في حياتك

علي مولا

ترجمة: أسامة بديع جناد



W W W . F I K R . C O M

بسم الله الرحمن الرحيم

التصور الإبداعي

استخدم قوة مخيلتك

لاصطناع وإيجاد ما تريده في حياتك

التصور الإبداعي: استخدم قوة مخيلتك لاصطناع وإيجاد ما تريده في حياتك/ شاكتي غاوين؛ ترجمة أسامة بديع جناد.- دمشق: دار الفكر المعاصر، ٢٠١٠ .- ١٧٦ص؛ ٢٢سم.

ISBN 978-9933-9033-6-7

١- ١٥٣,٢ غ ا و ت ٢- ١٥٨ غ ا و ت ٣- العنوان
٤- غاوين ٥- حافظ

مكتبة الأسد

شاكتي غاوين

التصور الإبداعي

استخدم قوة مخيلتك

لاصطناع وإيجاد ما تريده في حياتك

ترجمه

أسامة بديع جناد





دمشق- هاتف٢٣٢٣٤٥٧ / فاكس٢٢٣٩٧١٦

بيروت- تلفاكس ٨٦٠٧٣٩

callus@fikr.net

العنوان: التصور الإبداعي

تأليف: شاكتي غاوين

ترجمة: أسامة بديع جناد

رقم الإصدار: **٠٠٧**

الرقم الدولي: ISBN: 978-9933-9033-6-7

التصنيف الموضوعي: **١٥٠ (علم النفس)**

١٧٦ ص، ١٥ × ٢٢ سم

الطبعة الأولى: **١٤٣١هـ = ٢٠١٠م**

CREATIVE VISUALIZATION

USE THE POWER OF YOUR IMAGINATION TO CREATE WHAT YOU WANT IN YOUR LIFE

SHAKTI GAWAIN



NATARAJ PUBLISHING
a division of



NEW WORLD LIBRARY
NOVATO, CALIFORNIA

Nataraj Publishing
A division of
New World Library
Novata, California

المحتوى



مقدمة الناشر للطبعة الثانية

في عام ١٩٧٧، بدأنا (صديقتي شاكتي غاوين وأنا) مشروع نشر صغيراً. لم يكن لدينا رأس مال، ومن دون أي خبرة تقريباً، ولكن بعد كل خطوة صغيرة اتخذناها، بدت الخطوة الصغيرة التالية واضحة، وشعرت بأنه قد تم اقتيادنا إلى العمل في مجال النشر بواسطة قوة عليا ما (أو أياً كان ما تريد أن تدعوها) أبعد بكثير من أي منا.

في عام ١٩٧٨ كتبت شاكتي أول كتبها، التصور الإبداعي. وطبعنا مبدئياً ألفي نسخة من الكتاب. وكان علينا أن نقترض مالاً لكي نسدد فاتورة الطباعة. لست أذكر أننا صرفنا أي شيء على الإطلاق على ترويج الكتاب، ولا أظن حتى أننا أرسلنا نسخة مراجعة واحدة. ولكن مبيعات الطبعة نفدت بسرعة وبشكل كامل من خلال الحديث المتواتر. وواصل بائعو الكتب إخبارنا بأن الناس كانوا يأتون لشراء نسخة ومن ثم يعودون بعدها خلال بضعة أيام ويطلبون خمس نسخ أو عشراً لتقديمها لأصدقائهم. ومبدئياً فقد باع الكتاب نفسه، وهو شيء نسبته إلى نمط كتابة

شاكتي الواضح والجميل، إضافة إلى المحتوى القوي للكتاب. لقد كان الكتاب من النوعية التي كان الناس يتعلقون بها لأجل كل شيء قدمه لهم، لقد كان كتاباً من نوع نادر ساعد الناس على صنع تغييرات رائعة في حياتهم.

لقد بدأنا بتلقي رسائل حماسية من قراء، وذلك خلال فترة قصيرة جداً بعد النشر. وإحدى أكثر الرسائل المفضلة لدي والتي اختصرت بشكل جميل مشاعر عدد ضخم من القراء هي:

"إن باقي كتب مساعدة الذات التي قرأتها جعلتني أشعر كما لو أن أحدهم كان يشير بإصبع إلي ويخبرني: هكذا هو الأمر! ولكن شاكتي أخذتني على انفراد من يدي، وقادتني إلى داخل حديقة جميلة، وناولتني باقة من الأزهار بهدوء، ولطف، واهتمام كبير. أشكركم على هذا الكتاب الرائع".

لقد بيع من كتاب التصور الإبداعي في الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من ثلاثة ملايين نسخة حتى الآن، وقد أعيدت طباعته بأكثر من خمس وعشرين إصداراً أجنبياً (خارج الولايات المتحدة). لقد أطلق الكتاب عمل شاكتي بوصفها متحدثة ورئيسة لحلقة دراسية، معروفة ومحبوبة عالمياً، كما أنه أطلق عملي أنا - الناشر - أيضاً. لقد أرى الكتاب كلينا (شاكتي وأنا) كيف نتصور ونوجد النجاح، وإني ممتن للأبد أنه كان لدى شاكتي الرؤية والشجاعة لكتابته.

أملي بأن قراءة "التصور الإبداعي" سوف تساعدك على اصطناع نوعية الحياة التي تريدها بالضبط، بحيث تكون سعيداً حقاً، ومنجزاً ومزدهراً، وتشع صحة وتمتلئ بالحب والبهجة والطاقة الخلاقة. إن ذلك هو وعد الكتاب، ولقد أثبت مراراً وتكراراً بأنه يفي بما يعد به.

مارك ألين

مقدمة الطبعة الثانية

من الصعب علي أن أصدق أنه قد مضت العديد جداً من السنوات منذ أول نشر للتصور الإبداعي.

في الوقت الذي كنت أبلغ فيه الثلاثين من العمر، وفي بدء عملية اكتشافي لعملي في الحياة. لقد كنت لعدد من السنوات باحثة نشيطة، مكرسة نفسي لاستكشاف الفلسفة الشرقية وعلم النفس الغربي، في محاولة لاكتشاف المعنى العميق والهدف في حياتي. وفي الحقيقة فإن هنالك أفكاراً وتقنيات معينة تعلمتها كان لها تأثير عميق في وعيي وطريقتي في الحياة.

إنني من تلك النوعية من الأشخاص التي تجعلني حالما أكتشف شيئاً ذا معنى، لا أستطيع ببساطة ألا أخبر به كل شخص راغب بالاستماع. وهكذا وجدت نفسي أبدأ بتقديم المشورة للناس، وأقود مجموعات وورشات عمل صغيرة، مدرسة المبادئ والتمارين التي كانت تساعدني على حل مشاكلي الشخصية وتوسع من وعيي.

وبدا لي أنه ربما تكون فكرة جيدة أن أكتب تلك الأمور في كتاب صغير يمكنني أن أجعله متاحاً لطلابي. وفيما أنا أكتب الكتاب، استشعرت موجات متناوبة من الحماس المبدع والشك بالنفس، متفكرة: "من أكون أنا لأكتب كتاباً أخبر فيه الناس كيف يجدون سعادة وإشباعاً أكبر في الحياة؟ إنني بالتأكيد لست خبيرة. كما أن حياتي ليست مثالية".

وساعدني صديقي مارك آلين على تجاوز النقاط الصعبة، مشجعاً إياي على التوقف عن القلق حول الموضوع، وأن أركز فقط على عمليتي الإبداعية. وقررنا أن ننشر الكتاب بأنفسنا، مع أن ما لدينا معرفة قليلة عن النشر، ومال أقل من ذلك. وبطريقة ما نجحنا في عرض الكتاب في بعض المكتبات.

والبقية هي تاريخ. بدا أن الناس تحب الكتاب، وبيع عن طريق التواتر الشفهي. وتدريجياً، وفي خلال بضع سنوات التالية دخل في قائمة أفضل المبيعات، واستمر في أن يكون شعبياً جداً إلى هذا اليوم، وفي جميع أنحاء العالم. وأعتقد أن أحد أسباب شعبيته هو أنه مختصر وبسيط وعملي، وفيه تقنيات يمكن للقراء البدء في استخدامها فوراً وبشكل فعال.

لقد كان مرضياً إلى أقصى حد تلقي آلاف الرسائل التي تخبرني كم ساعد هذا الكتاب الناس في حل مشاكل محددة وأحياناً خطيرة. إنني ممتنة لأنني أعطيت الفرصة للمساهمة بهذه الطريقة.

لقد ازدهر عملي حقاً مع الكتاب. ولسنوات عديدة وأنا أقود ورشات عمل في جميع أنحاء العالم، وكتبت ونشرت عدة كتب أخرى. لقد ساعدني كتاب التصور الإبداعي على أن أجد سبيلي في الحياة، تماماً كما ساعد الآخرين.

لقد حان الوقت لطبعة منقحة. لقد قمت ببعض التغييرات النسبية، محاولة توضيح نقاط محددة ببساطة، وتعميق مفاهيم معينة، وتحديثها عموماً.

إن كان لديك اطلاع جيد على الطبعة الأولى فآمل أن تستمتع بالتغييرات. وإن كانت هذه هي خبرتك الأولى مع التصور الإبداعي، فإني آمل أن يساعدك على أن تحقق كل ما يتمناه قلبك وروحك.

شاكتي غاوين

شكر وعرفان

شكراً لكما يا مارك آلين وديان كامبل على حبكما ودعمكما في كتابة هذا الكتاب وفي كل الطرق الأخرى. أشكرك يا رينبو كانيون لصداقتك الجميلة. وشكر خاص لوالدتي، إليزابيث، لكل حبك، وحكمتك، وتشجيعك.

أريد أيضاً أن أشكر كل المعلمين المدهشين الذين ساهموا كثيراً في حياتي وسعادتي، كما ساهموا أيضاً في الفهم الذي أخذ مجراه في هذا الكتاب. إنني أعرف البعض منكم كمعلمين، وأعرف بعضكم كأصدقاء ومحبين شخصيين، وآخرين منكم أتوني في شكل كتب. ولكل منكم أرسل حبي وتقديري العميق.

أخيراً وليس آخراً، أود أن أوجه التقدير والشكر لمرشدي الداخلي الخاص لمواصلته جعلي أرى الطريق... مذكراً إياي بجمال الحياة حقاً... ومن هو حقيقة المسؤول عن كتابة هذا الكتاب.

رسالة إلى قرائي

أصدقائي الأعزاء؛

لقد قررت أن أكتب هذا الكتاب لأنه بدا الطريق الأفضل الذي يمكنني التفكير فيه لأشارك الآخرين الأشياء الرائعة العديدة التي تعلمتها والتي عمقت خبرتي ومتعتي في الحياة كثيراً ووسعتها.

إنني لا أعدّ نفسي بأي شكل من الأشكال خبيرة في فن التصور الإبداعي؛ إنني تلميذة في الموضوع، وكلما درست واستخدمت التصور الإبداعي أكثر، اكتشفت أكثر مدى عمق إمكاناته... إنه حقيقة ذكاء لا نهائي كخيالك نفسه.

أريد من هذا الكتاب أن يكون تعريفاً وكتاب عمل لتعلم واستخدام التصور الإبداعي.

قليل جداً من المادة من إبداعي، إنه تأليف لأكثر الأفكار والتقنيات عملية وفائدة مما تعلمته في دراستي الشخصية.

إن مصادري عديدة، ولقد ضمنت في نهاية الكتاب قائمة بمراجع ينصح بها، أظن أنك ستجدها مهمة ومفيدة.

يحتوي هذا الكتاب على عديد من التقنيات المختلفة. وستجد غالباً أنها تعمل بشكل أفضل على عدم محاولة استيعابهم كلهم دفعة واحدة، ولكن بشكل أكثر تدريجية. وأقترح أن تقرأ الكتاب ببطء، مجرباً بعض التدريبات فيما أنت تمضي فيه، وتعطي نفسك الفرصة لاستيعابها بشكل عميق. أو قد ترغب بقراءته كله دفعة واحدة، ومن ثم تعيد قراءته بشكل أكثر بطئاً.

هذا الكتاب هو هديتي لك مع الحب... آمل أن يكون بركة عليك... آمل أن يساعدك على جلب البهجة والرضا والجمال أكثر فأكثر إلى داخل حياتك... آمل أن يغذي النور الذي يشع من داخلك...

فلتستمتع..

مع الحب

شاكتي

هذا الكتاب

مهدى

إليك



الجزء الأول

مبادئ التصور الإبداعي

إن كل لحظة من حياتك هي لحظة خلاقة أبداً.. والكون وفير بشكل لا نهائي.. فقط اطلب طلباً واضحاً بما فيه الكفاية وكل شيء يتمناه قلبك بحق لابد أن يأتيك..

ما التصور الإبداعي؟

التصور الإبداعي هو تقنية استخدام خيالك لتوجد ما تريده في حياتك. ليس هناك أي شيء جديد أو غريب، أو غير عادي في التصور الإبداعي، فأنت أصلاً تقوم باستخدامه كل يوم، بل كل دقيقة في الحقيقة. إنه قوتك الطبيعية على التصور، وهو الطاقة المبدعة الأساسية للكون، التي تستخدمها باستمرار سواء أكنت واعياً بذلك أم لا.

استخدم العديد منا في الماضي قوة تصورنا الإبداعي بطريقة لاواعية نسبياً. وبسبب مفاهيمنا السلبية المغروسة عميقاً

فينا حول الحياة، فإننا - وبشكل أوتوماتيكي ولا واع - نتوقع ونتخيل أن النقص والقيود والمصاعب والمشاكل هي من نصيبنا في الحياة. وبدرجة أو أخرى فإن هذا هو ما أوجدناه لأنفسنا.

هذا الكتاب هو عن تعلم أن تستخدم خيالك الطبيعي المبدع بطريقة واعية أكثر فأكثر، كتقنية لتوجد ما تريده حقاً.. الحب، الإنجاز، المتعة، العلاقات المشبعة، العمل المجزي، التعبير عن الذات، الصحة، الجمال، الرخاء، السلام الداخلي، الانسجام.... وكل ما يتمناه قلبك. يمنحنا استخدام التصور الإبداعي المفتاح لنستحصل على الخير والوفرة الطبيعيين للحياة.

إن التخيل هو القدرة على إنشاء فكرة أو صورة ذهنية أو الإحساس الشعوري بشيء ما. في التصور الإبداعي تستخدم خيالك لتنشئ صورة واضحة، أو فكرة أو شعوراً بشيء تتمنى أن توجده، ثم تستمر بالتركيز على الفكرة، أو الشعور أو الصورة بشكل متكرر مانحاً إياها طاقة إيجابية حتى تصبح حقيقة موضوعية... وبكلمات أخرى، حتى تحقق فعلاً ما كنت تتصوره.

قد يكون هدفك على أي مستوى: بدني، أو عاطفي، أو ذهني، أو روحي. قد تتخيل نفسك بمنزل جديد، أو عمل جديد، أو منخرطاً بعلاقة مرضية، أو تشعر بالسكينة والهدوء، أو ربما بقدرات تعلم وتذكر مطورة. أو قد تتصور نفسك تتعامل مع موقف صعب بسهولة، أو قد ترى نفسك ببساطة كائناً مشعاً مليئاً

بالنور والحب. يمكنك العمل على أي مستوى منها، وكلها سوف يكون لها نتائج...

ومن خلال التجربة ستعثر على الصور والتقنيات المحددة التي تفيدك أكثر.

دعنا نقل، على سبيل المثال، إنك تشعر بعدم الرضا عن وضع عملك الحالي. إن كنت تشعر أن العمل مناسب لك أساساً ولكن هناك عوامل بحاجة إلى تحسين، فيمكنك البدء بتصور التحسينات التي تتمناها. إن لم ينفع ذلك، أو شعرت بأنك تفضل عملاً جديداً، فركز إذن على تصور نفسك في الموقف الوظيفي الذي تتمناه.

بأي طريقة فالتقنية هي نفسها أساساً. بعد الاسترخاء في حالة تأمل عميقة هادئة للعقل، تخيل أنك تعمل في الوضع الوظيفي المثالي لك؛ تخيل نفسك في المكان الطبيعي أو البيئة التي تحب، وأنت تقوم بعمل تستمتع به وتجده مرضياً لك، وتتفاعل مع الناس بطريقة منسجمة، وتتلقى التقدير وأجراً مالياً مناسباً. أضف أية تفاصيل أخرى مهمة بالنسبة إليك، كالساعات التي تعمل بها، ومقدار الاستقلالية الذاتية و/ أو المسؤولية التي لديك، وما إلى ذلك. جرب أن تحوز شعوراً في داخلك بأن هذا ممكن، عايشه كما لو أنه قد تحقق مسبقاً. وباختصار، تخيله تماماً بالطريقة التي تحب أن يكون بها، كما لو أنه تحقق فعلاً!

كرر هذا التمرين البسيط القصير مراراً، مرتين يومياً، أو كلما فكرت فيه. إن كانت رغبتك ونيتك بالقيام بالتغيير واضحتين فإن الفرص جيدة بأن تجد نوعاً من التحول يحدث في عملك، في خلال وقت قريب نوعاً ما.

ويجب أن يلحظ هنا أن هذه التقنية لا يمكن استخدامها للتحكم في سلوك الآخرين أو جعلهم يقومون بشيء ضد إرادتهم؛ فتأثيرها يكمن في إزالة حواجزنا الداخلية للوصول إلى الانسجام الطبيعي وإدراك الذات، متيحين لأي شخص أن يظهر في أكثر وجوهه إيجابية.

ليس هناك حاجة للإيمان بأية أفكار ما ورائية أو روحية كي تستخدم التصور الإبداعي، مع أنك يجب أن تكون راغباً بالتفكر في بعض المبادئ على أنها أمر ممكن. الشيء الوحيد الضروري هو امتلاكك الرغبة في إثراء معرفتك وخبرتك، وعقلاً منفتحاً كفاية لتجربة شيء جديد بروح إيجابية.

ادرس المبادئ وجرب التقنيات بعقل وقلب مفتوحين، ومن ثم احكم لنفسك ما إن كانت مفيدة لك؛ فإن كانت كذلك، فاستمر في استخدامها وتطويرها، وقريباً فإن التغييرات في نفسك وحياتك ستتجاوز غالباً أي شيء كان يمكنك أن تحلم به عادة...

إن التصور الإبداعي سحري في أصدق وأسمى معاني الكلمة. إنه يتضمن الفهم وانسجام نفسك مع المبادئ الطبيعية

التي تحكم عمل كوننا، وتعلم كيف تستخدم هذه المبادئ في أكثر الطرق وعياً وإبداعاً.

إن لم تر من قبل زهرة رائعة أو غروب شمس رائعاً ووصف لك أحدهم المشهد، فقد تعد الأمر شيئاً إعجازياً (وهو كذلك حقاً). وحالما ترى المشهد بنفسك عدة مرات وتبدأ بتعلم شيء ما عن قوانين الطبيعة التي لها علاقة بالأمر، فسوف تبدأ بفهم كيف تم تشكيلها، وستبدو طبيعية بالنسبة إليك وغير غامضة بالضرورة. إن الشيء نفسه ينطبق على عملية التصور الإبداعي. ما قد يبدو بداية مذهلاً أو مستحيلاً بالقياس إلى نمط التعليم المحدود جداً الذي تلقته عقولنا المفكرة، يصبح قابلاً للفهم تماماً حالما نتعلمه ونمارسه مستخدمين المبادئ الأساسية الداخلة في العملية. حالما تفعل ذلك قد يبدو أنك تصنع العجائب في حياتك... وستكون كذلك حقاً!

كيف يعمل التصور الإبداعي

لفهم كيف يعمل التصور الإبداعي من المفيد النظر إلى عدة مبادئ مترابطة:

١- إن الكون الطبيعي عبارة عن طاقة

بدأ عالم العلم باكتشاف ما عرفه أساتذة ما وراء الطبيعة والروحانيون منذ قرون. ألا وهو أن كوننا الطبيعي ليس مكوناً

حقيقة من أية "مادة" على الإطلاق، فمكونه الأساسي هو نوع من القوة أو الجوهر ندعوه الطاقة. إن الأشياء تبدو صلبة ومنفصلة عن بعضها البعض في المستوى الذي تتلقاها فيه عادة حواسنا الطبيعية. ولكن وعلى مستويات أدق، أي المستويات الذرية وما دون الذرية، فإن ما يبدو مادة صلبة يُرى جسيماتٍ أصغر فأصغر ضمن جسيمات، والتي تتحول في النهاية لتكون مجرد طاقة صافية. عملياً، نحن كلنا عبارة عن طاقة، وكل شيء فينا وحولنا مصنوع من طاقة. نحن جميعنا جزء من حقل طاقي عظيم، والأشياء التي ندركها على أنها صلبة ومنفصلة هي في الحقيقة مجرد أشكال متنوعة لطاقتنا الأساسية المشتركة عند الجميع. نحن كلنا واحد، وذلك حتى بالمعنى المادي حرفياً. تهتز الطاقة على معدلات مختلفة من السرعة، ولذلك فلها خصائص مختلفة، من الأدق حتى الأكثف. والتفكير هو نسبياً شكل لطيف خفيف من الطاقة، ولذلك فهو جداً سريع وسهل التغيير. ولأن المادة كثيفة نسبياً، طاقة مضغوطة، لذلك فهي أبطأ في الحركة والتغيير. داخل المادة هناك تنوع كبير أيضاً. فاللحم الحي لطيف نسبياً، يتغير بسرعة، وسهل التأثر بعديد من الأشياء. والصخرة هي شكل أكثر كثافة، وأبطأ في التغيير، والتأثير فيها أكثر صعوبة. ومع ذلك فحتى الصخرة تتغير في النهاية وتتأثر بطاقة الماء الأخف والألطف مثلاً.

إن جميع أشكال الطاقة مترابطة ويمكن لها التأثير في بعضها البعض.

٢- إن الطاقة مغناطيسية

أحد قوانين الطاقة هو التالي: إن طاقة من نوعية أو تواتر معين تميل لاجتذاب طاقة من نوعية أو تواتر مشابه. (الطيور على أشكالها تقع، الشبيه يجذب شبيهه، قانون الجذب). للأفكار والمشاعر طاقتها المغناطيسية التي تجذب طاقة من طبيعة مشابهة. يمكننا رؤية هذا المبدأ يعمل، مثلاً، عندما نلتقي مصادفةً بشخص كنا نفكر فيه الآن للتو، أو "يحدث" أن نلتقط كتاباً يحتوي تماماً على المعلومة المناسبة التي نريدها لحظتها.

٣- الشكل يتبع الفكر

إن التفكير هو شكل متحرك خفيف وسريع من الطاقة، ويتم اصطناعه بشكل متواصل على عكس الأشكال الأكثف كالمادة. عندما نوجد شيئاً، دائماً ما نوجده بداية على شكل فكرة، فالنية أو الفكرة دائماً ما تسبق الاصطناع (الإيجاد). "أظن بأني سأقوم بتحضير العشاء" هي الفكرة التي تسبق تحضير الوجبة. "أريد ثوباً جديداً" تسبق الذهاب لشراء ثوب. "أحتاج عملاً" تسبق إيجاد العمل، وهكذا. يكون لدى الفنان في البداية فكرة أو إلهام ومن ثم يبدع الرسم. يكون لدى البناء بداية تصميم ومن ثم يبني منزلاً. إن الفكرة كالصورة الفوتوغرافية للمخطط التصميمي، إنها توجد صورة للشكل، وتقوم بعدها بجذب وتوجيه الطاقة الطبيعية للتدفق في ذلك الشكل، وفي النهاية يظهره (يوجده) بالشكل المادي.

يبقى المبدأ نفسه صحيحاً حتى لو لم نقم بعمل مادي مباشر لإظهار أفكارنا. ببساطة؛ فإن امتلاك فكرة أو نية والاحتفاظ بها في الذهن، هو طاقة تميل لجذب وإيجاد ذلك الشكل على المستوى المادي. إن فكرت بالمرض بشكل مستمر، فقد تصبح مريضاً في النهاية (لا تمارضوا فتمرضوا)، إن آمنت بجمال نفسك فستصبح كذلك. تعمل الأفكار والمشاعر المحتفظ بها في داخلنا بالطريقة نفسها.

٤- قانون الإشعاع والجذب

إنه المبدأ القائل أن أي شيء ترسله للكون سينعكس عائداً إليك " كما تزرع تحصد". ما يعنيه ذلك من وجهة نظر عملية هو أننا دائماً ما نجذب إلى حياتنا أي شيء نفكر فيه غالباً، ونؤمن فيه بقوة كبيرة، ونتوقعه على المستويات العميقة، و/أو نتخيله بشكل واضح جداً. عندما نكون سلبيين وخائفين، مرعوبين أو قلقين، نقوم عادة باجتذاب نفس الخبرات والمواقف أو الأشخاص الذين نسعى لتجنبهم. إن كنا أساساً إيجابيين في موقفنا، نتوقع ونتصور السرور والرضا والسعادة، فإننا نميل لجذب وإيجاد الأشخاص والمواقف والأحداث التي تتطابق مع توقعاتنا الإيجابية. لذا فإن التصور الواعي لما نريده يمكن أن يساعدنا على إيجاده في حياتنا.

استخدام التصور الإبداعي

لا تحدث عملية التغيير على المستويات الظاهرية، عبر مجرد "التفكير الإيجابي"؛ إنها تتضمن البحث واكتشاف وتغيير أكثر مواقفنا أساسية تجاه الحياة وأعمقها. لأجل ذلك فإن تعلم استخدام التصور الإبداعي يمكن أن يصبح خبرة لنمو عميق ذي معنى. عادة ما نكتشف في العملية طرقاً كنا نعيق بها أنفسنا، مانعين فيها أنفسنا من تحقيق الإشباع والإنجاز في حيواتنا من خلال مخاوفنا ومعتقداتنا اللاواعية. حالما نرى هذه المواقف (التوجهات) المقيدة بوضوح، فإنها يمكن أن تحل عادة من خلال عملية التصور الإبداعي، مفسحة مجالاً لنا كي نجد ونحيا حالة طبيعية من سعادة وإنجاز وحب أكبر....

بداية؛ قد تمارس التصور الإبداعي في أوقات محددة ولأجل أهداف محددة. وكلما انخرطت أكثر في عادة استخدامه، وبدأت تثق بالنتائج التي يمكن أن يجلبها لك، فستجد أنه يصبح عنصراً مكملاً لآلية تفكيرك، ويصبح وعياً متواصلاً، حالة من الوعي تعلم فيها بأنك المبدع الدائم لحياتك.

تلك هي الغاية النهائية للتصور الإبداعي، جعل كل لحظة من حيواتنا لحظة إبداع مدهش، نختار فيها بشكل طبيعي الحيوات الأفضل، والأكثر جمالاً والأكثر إنجازاً التي يمكننا تخيلها...

تمرين بسيط في التصور الإبداعي

هاهنا تمرين في التقنية الأساسية للتصور الإبداعي:

أولاً، فكر بشيء تريده. اختر لهذا التمرين شيئاً بسيطاً، يمكنك أن تتخيل تحقيقه بسهولة. قد يكون شيئاً تحب امتلاكه، أو أمراً تحب حدوثه، أو موقفاً تحب أن تجد نفسك فيه، أو ظرفاً في حياتك ترغب بتحسينه.

خذ وضعية مريحة، إما جالساً أو مستلقياً، في مكان هادئ لن يتم إزعاجك فيه. أرخ جسمك بالكامل؛ مبتدئاً من أصابع قدميك وصاعداً نحو شعر رأسك، فكر بإرخاء كل عضلة في جسدك بالترتيب، تاركاً كل توتر يتدفق خارجاً من جسدك. تنفس بعمق وبطء من بطنك. عد تنازلياً ببطء من العشرة إلى الواحد، شاعراً بنفسك مسترخياً بشكل أعمق مع كل عدة.

عندما تشعر بأنك مسترخ بعمق، ابدأ بتخيل الشيء الذي تريده تماماً كما تريده أن يكون. إن كان غرضاً، فتخيل نفسك معه؛ تستخدمه، تعجب به، تتمتع به، تريه لأصدقاء. إن كان موقفاً أو حدثاً، تخيل نفسك هناك وكل شيء يجري كما تريده تماماً. قد تتخيل ما يقوله الناس، أو أية تفاصيل تجعله أكثر واقعية بالنسبة إليك.

قد تأخذ وقتاً قصيراً نسبياً أو بضع دقائق لتتخيل هذا، أياً كان ما تحسه أفضل بالنسبة إليك، استمتع به. يجب أن يكون خبرة ممتعة كلياً، كحلم يقظة طفل لما يريده في عيد ميلاده.

الآن، وأنت محتفظ بالفكرة أو الصورة راسخة في ذهنك، اصطنع لنفسك ذهنياً بعض التصريحات التأكيدية الإيجابية (بصوت عال أو بصمت، كما تفضل) حول الفكرة أو الصورة؛ من مثل:

> *ها أنا ذا أمضي عطلة نهاية أسبوع رائعة في الجبال، يا لها من عطلة جميلة!*
>
> *أو*
>
> *إني أعشق المنظر من منزلي الجديد الواسع*
>
> *أو*
>
> *إنني أتعلم أن أحب نفسي وأتقبلها كما أنا*

هذه التصريحات الإيجابية التي تدعى التأكيدات، جزء هام جداً من التصور الإبداعي، وسأناقشها بتفصيل أكبر لاحقاً.

يمكنك إن أحببت أن تنهي تصورك ببيان قوي لنفسك:

> *هذا الشيء، أو ما هو أفضل منه يتجلى الآن لأجلي بطرق مرضية ومنسجمة تماماً مع المصلحة العليا لكل من له علاقة.*

يفسح هذا التصريح المجال لشيء مختلف وحتى أفضل مما تصورته أصلاً يحدث، ويخدم بوصفه مذكراً لك بأن هذه العملية تعمل فقط لأجل المنفعة المشتركة للجميع.

إن ظهرت شكوك أو أفكار متناقضة لا تقاومها أو تحاول منعها؛ فذلك يميل لإعطائها طاقة لا تملكها فيما خلا ذلك. دعهم فقط يطفون عبر وعيك، واعترف بهم، وعد إلى تصريحاتك وصورك الإيجابية.

قم بهذه العملية ما كنت تجدها ممتعة ومسلية فقط. وقد يكون ذلك لمدة خمس دقائق أو لنصف ساعة. كرر ذلك كل يوم، أو مراراً كلما استطعت.

كما ترى، فإن العملية الأساسية بسيطة نوعاً ما، وإن كان استخدامها بشكل فعال حقاً، يتطلب عادة بعض الفهم والصفاء.

من المهم الاسترخاء

من المهم الاسترخاء بعمق في بداية تعلمك لكيفية استخدام التصور الإبداعي. عندما يكون عقلك وجسدك مسترخيين بعمق، يتغير نموذج موجتك الدماغية بشكل فعلي وتصبح أبطأ. هذا المستوى الأبطأ الأعمق يدعى عادة مستوى ألفا (فيما وعيك الصاحي المنشغل الاعتيادي يدعى مستوى بيتا)، وكثير من البحث يجرى حالياً على تأثيراتهما.

لقد وجد أن مستوى ألفا هو حالة صحية جداً من الوعي، بسبب تأثيرها المرخي في العقل والجسد. ومما يثير الاهتمام أيضاً أنه قد وجد أن هذا المستوى هو أكثر فاعلية بكثير من مستوى بيتا الأكثر نشاطاً في تحقيق تغييرات حقيقية فيما يدعى

بالعالم الموضوعي، وذلك من خلال استخدام التصور. وما يعنيه ذلك لغاياتنا العملية هو أنك إن تعلمت أن تسترخي بعمق وتقوم بالتصور الإبداعي، فقد تكون قادراً على القيام بتغييرات أكثر فاعلية بكثير في حياتك مما يمكنك أن تقوم به بواسطة التفكير والقلق والتخطيط ومحاولة التلاعب بالأشياء والناس.

إن كان لديك أي طريقة محددة معتاد عليها للاسترخاء بعمق أو للدخول بحالة تأمل هادئة، فاستخدم تلك الطريقة بالوسائل كافة. وإلا قد تتمنى أن تستمر باستخدام الطريقة التي وصفتها في الفصل السابق؛ التنفس ببطء وعمق، إرخاء كل عضلة في جسدك بالترتيب، والعد تنازلياً من عشرة إلى واحد ببطء. إن كان لديك أي مشكلة في الاسترخاء البدني، فقد تسعى لطلبات إرشادات من اليوغا أو التأمل أو تخفيض التوتر، وهي مفيدة في هذا النحو. وعادة، فإن ممارسة ولو بسيطة للاسترخاء تحقق نتيجة ممتازة. وبالطبع فإن الفائدة الجانبية لكل ذلك أنك ستجد الاسترخاء العميق صحياً ومفيداً ذهنياً وعاطفياً وجسدياً.

من الجيد القيام بالتصور الإبداعي ليلاً قبل النوم تماماً، أو صباحاً بعد الاستيقاظ مباشرة، لأنه في هذه الأوقات يكون العقل والجسد في حالة استرخاء وانفتاح للتلقي مسبقين. قد تحب القيام به وأنت مستلق على سرير، ولكن إن كنت تميل للنوم، فمن الأفضل الجلوس منتصباً على حافة السرير أو على كرسي وبوضعية مريحة، وعمودك الفقري مستقيم ومتوازن.

تساعد استقامة العمود الفقري على تدفق الطاقة، وتجعل من الأسهل الوصول إلى نموذج موجة ألفا العميق. إن كان ممكناً بالنسبة إليك، فإن القيام لمدة قصيرة بالتأمل والتصور الإبداعي في منتصف النهار سيجعلك تسترخي وتتجدد، ويجعل يومك يسير بانسيابية أكبر.

كيف نتصور

يتساءل عديد من الناس عما نعنيه بالضبط بمصطلح "التصور". البعض يقلق لأنهم لا "يرون" مشهداً ذهنياً أو صورة عندما يغلقون أعينهم ويحاولون التصور. عندما يحاول بعض الناس التصور أول مرة يشعرون بأن "لاشيء يحدث"، وعادة ما يكونون معيقين لأنفسهم ببساطة من خلال المحاولة بجهد كبير. قد يشعرون بأن هناك طريقة صحيحة للقيام بذلك، وبأن خبرتهم الخاصة غير صحيحة أو غير كافية. إن كان هذا ما تشعر به، فعليك أن تتوقف عن القلق، وتسترخي، وتتقبل ما يحدث لك بشكل طبيعي.

لا تتعلق بمصطلح "يتصور"؛ فليس من الضروري أبداً أن ترى صورة بشكل ذهني. بعض الناس يقولون إنهم يرون صوراً واضحة جداً وصافية عندما يغلقون أعينهم ويتصورون شيئاً، وآخرون لا "يرون" حقاً أي شيء، إنهم يحسون أو يشعرون به، أو يفكرون به إلى حد ما. هذا حسن جداً. بعض الناس أكثر توجهاً

بالصور، بعضهم سمعيون، وآخرون أكثر حسية. جميعنا نستخدم مخيلتنا باستمرار، ومن المستحيل ألا نستخدمها، لذلك فأي عملية تجد نفسك تقوم بها عندما تتخيل هي أمر جيد.

إن كنت ما زلت تشعر بأنك غير متأكد مما يعنيه التصور، فاقرأ كلاً من التمارين التالية، ومن ثم أغمض عينيك وشاهد ما يأتيك بشكل طبيعي:

أغمض عينيك واسترخ بعمق. فكر بغرفة مألوفة كغرفة نومك أو معيشتك. تذكر بعض التفاصيل المألوفة فيها، كلون السجادة، طريقة توزع الأثاث، مدى إنارتها أو عتمتها. تخيل نفسك تمشي داخلاً الغرفة ومن ثم تجلس أو تستلقي على كرسي مريح أو أريكة أو سرير. استرجع تجربة سارة عشتها في الأيام القليلة الماضية، ولتكن خصوصاً تجربة تشمل أحاسيس بدنية جيدة؛ كتناول وجبة شهية أو تلقي رسالة أو السباحة في مياه باردة، أو لقاء جميل مع شخص تحبه. تذكر التجربة بأكبر قدر ممكن من الوضوح، وتمتع بالأحاسيس السارة مرة أخرى.

تصور الآن أنك في بلد شاعري، جالساً وربما مسترخياً على عشب أخضر ناعم بجانب نهر هادئ، أو متجولاً عبر غابة كثيفة جميلة. قد يكون مكاناً زرته من قبل، أو مكاناً مثالياً تود الذهاب إليه. فكر بالتفاصيل وأبدعها بالطريقة التي تريد أن تبدو فيها.

بغض النظر عن العملية التي استخدمتها لجلب هذه الأحاسيس إلى عقلك فإنها تمثل أسلوبك في التصور.. حقيقة

هنالك طريقتان مختلفتان في التصور الإبداعي؛ الأولى متلقية والثانية فاعلة. في الطريقة المتلقية نقوم - ببساطة - بالاسترخاء ونسمح للصور أو الانطباعات بالورود إلينا من دون أن نختار تفاصيلها، فنأخذ ما يأتينا. في الطريقة الفاعلة نختار بوعي، وننشئ ما نتمنى رؤيته أو تصوره. تمثل كلتا هاتين العمليتين جزءاً هاماً من التصور الإبداعي، وسوف تقوى كل من قدراتك المتلقية والفاعلة من خلال الممارسة.

مشاكل خاصة في التصور

يحدث أحياناً أن يوقف شخص ما كل قابليته على التصور أو التخيل عندما يشاء، وببساطة يشعر بأنه "لا يستطيع القيام بذلك". هذا الشكل من المنع يظهر عادة من خوف، ويمكن تجاوزه إن كان الشخص الذي يعاني الصعوبة يرغب بحل المشكلة.

عادة ما يوقف شخص ما قابليته على استخدام التصور الإبداعي بسبب الخوف مما قد يصادفه عند نظره داخل نفسه، إنه خوف من أحاسيسه ومشاعره غير المعترف بها هو شخصياً[١].

---

(١) لتحاشي صعوبة قول "هو أو هي" بشكل دائم، فقد استخدمت أحياناً الضمير المذكر وأحياناً أخرى الضمير المؤنث. ومن الواضح، أن أي تمرين في هذا الكتاب مناسب لكلا الجنسين.

على سبيل المثال، كان في أحد صفوفي شخص غير قادر على التصور بشكل مستمر، ويغرق دائماً في النوم في أثناء التأمل. وقد تبين أنه عايش مرة تجربة شعورية مؤثرة في أثناء عملية تصور، وكان خائفاً من أنه سوف يحرج من ظهوره عاطفياً أمام الآخرين. وامرأة زبونة لدي كانت تواجه صعوبة في التصور حتى خضعت للعلاج وأصبحت قادرة على التماس مع التجارب، وتحرير المشاعر المؤلمة التي دفنتها في داخلها منذ الطفولة.

الحقيقة أنه لا يوجد بداخلنا ما يمكن أن يؤذينا، بل خوفنا فقط من معايشة مشاعرنا هو الذي يبقينا في حصر. إن ظهر أي شيء غير طبيعي أو غير مألوف في أثناء التأمل، فإن أفضل شيء يمكن القيام به ببساطة هو النظر إليه بتمعن، رافقه وعايشه قدر ما تستطيع، وستجد أنه في النهاية سيفقد أي قوة سلبية له عليك. إن مخاوفنا تنشأ من الأشياء التي لا نواجهها. وحالما نكون راغبين في النظر بتمعن وعمق في مصدر الخوف، يفقد قوته. إن شعرنا بالإنهاك فقد يكون مفيداً جداً تلقي الدعم من مستشار أو معالج جيد يساعدنا على تقبل مشاعرنا والتعبير عنها. هذا هام جداً إن خبرنا الكثير من الألم أو الصدمات في حياتنا. لحسن الحظ فإن مشاكل التصور نادرة عادة. والقاعدة أنه يأتي التصور الإبداعي بشكل طبيعي، وكلما مارسته أكثر يصبح أكثر سهولة. إن كان التصور صعباً عليك، فقد تجد أن قول التأكيدات أسهل وأكثر فاعلية. (انظر الفصول اللاحقة).

أربع خطوات رئيسية لتصور إبداعي فعال

١- حدد هدفك

قرر شيئاً ما تريد امتلاكه أو التحرك نحوه أو تحقيقه أو إيجاده. قد يكون على أي مستوى: عمل، منزل، علاقة، تغيير في نفسك، زيادة رخائك، حالة ذهنية أكثر سعادة، تحسين الصحة، الجمال، لياقة بدنية أفضل، حل مشكلة في عائلتك أو مجتمعك، أو أي شيء آخر.

انتق بداية أهدافاً سهلٌ عليك نوعاً ما أن تؤمن بها، وتشعر بإمكانية تحقيقك لها في المستقبل القريب نسبياً. بهذا الشكل لن يكون عليك أن تتعامل مع قدر كبير من المقاومة السلبية في نفسك، ويمكنك تكبير مشاعرك بالنجاح فيما أنت تتعلم التصور الإيجابي. لاحقاً، وبعد ممارستك التصور لمدة جيدة، يمكنك تولي مشاكل ومواضيع أكثر صعوبة وتحدياً.

٢- أنشئ فكرة أو صورة واضحة للهدف

أنشئ فكرة، أو صورة ذهنية، أو شعوراً بالموضوع أو الموقف كما تريده تماماً. عليك أن تفكر به بصيغة الزمن الحاضر كما لو أنه موجود مسبقاً بالشكل الذي تريده عليه. تصور نفسك في الموقف كما ترغب تماماً، قم الآن بتضمين العدد الذي تستطيع إضافته من التفاصيل. قد ترغب في أن تصنع صورة مادية لها أيضاً، من خلال صنع خارطة كنز (مشروحة بالتفصيل لاحقاً).

هذه خطوة اختيارية، وليست ضرورية على الإطلاق، ولكنها مفيدة عادة (وممتعة!).

٣- ركز عليها مراراً

استحضر فكرتك أو صورتك الذهنية إلى عقلك مراراً، في أثناء كل من فترات التأمل الصامت، وأيضاً بشكل عرضي خلال يومك عندما يحدث أن تفكر بها. بهذا الشكل يصبح (هدفك) جزءاً متكاملاً من حياتك، ويصبح أكثر حقيقية بالنسبة إليك، وستتصوره بنجاح أكبر. ركز عليه بوضوح، ولكن بطريقة لطيفة مسترخية؛ من المهم ألا تشعر أنك تجاهد بقوة لتصوره، أو تضع قدراً فائضاً من الطاقة فيه، فذلك يميل لأن يعيق أكثر من أن يساعد.

٤- امنحه طاقة إيجابية

فيما أنت تركز على هدفك، فكر فيه بطريقة إيجابية مشجعة. ضع تصريحات إيجابية قوية لنفسك: بأن هدفك موجود، بأنه أتى أو في طريقه إليك. شاهد نفسك تتلقاه أو تحققه. تدعى هذه التصريحات الإيجابية بالتأكيدات. جرب فيما أنت تستخدم التأكيدات أن توقف مؤقتاً أي شكوك أو عدم تصديق قد يكون لديك، الآن على الأقل، ومارس امتلاك شعورٍ بأن ما ترغبه حقيقي بالتأكيد وممكن.

استمر بهذه العملية حتى تحقق هدفك، أو حتى لا يعود

لديك رغبة فيه. تذكر أن الأهداف عادة ما تتغير قبل أن يتم تحقيقها، وهذا جانب طبيعي تماماً من عملية التغير والنمو البشري. لذلك لا تحاول إطالتها مدة أطول من الطاقة التي لديك لأجلها؛ فعندما تفقد الاهتمام فقد يعني ذلك أن الوقت قد حان لنظرة جديدة على ما تريده. إن وجدت أن هدفاً لك قد تغير، فتأكد من الاعتراف بذلك لنفسك. كن واضحاً في ذهنك بحقيقة أنك لم تعد مركزاً على هدفك السابق. أغلق دائرة القديم، وابدأ بدائرة الجديد. هذا يساعدك على عدم الارتباك أو الشعور بأنك "أخفقت"، فيما أنت ببساطة قد تغيرت. عندما تحقق هدفاً، كن متأكداً من أن تعترف بشكل واع لنفسك بأنه قد أنجز. عادة ما ننجز أشياء كنا نتمناها ونتصورها، وقد ننسى ملاحظة أننا نجحنا! لذلك أعط نفسك بعض التقدير وتربيتة على الكتف، وتأكد من أن تشكر الله على تحقيقه لطلباتك.

يعمل التصور الإبداعي لأجل الخير فقط

لا تخشَ من كون قوى التصور الإبداعي يمكن أن تستخدم لأجل نهايات مؤذية؛ لأن التصور الإبداعي هو وسائل لفك أو حل العوائق التي أوجدناها نحن أنفسنا في وجه التدفق المحب الوافر المنسجم طبيعياً للكون. وهو فعال حقاً فقط عندما يستخدم بانسجام مع أهدافنا وغاياتنا العليا، ولخير جميع الموجودات. وإن سعى أحدهم لاستخدام هذه التقنية

القوية لأجل نهاية أنانية بشكل هدام أو مؤذ، فإن هذا الشخص يظهر فقط تجاهله أو تجاهلها لقانون الكارما. وهو نفس المبدأ الأساسي كقانون الإشعاع والجذب، "كما تزرع تحصد"، مهما كان ما تحاول أن توجده للآخرين فإنه سيرتد دائماً عائداً إليك. وهذا يتضمن كلاً من أفعال المحبة والمساعدة والشفاء وكذلك الأفعال المخربة السلبية. هذا يعني طبعاً، أنه كلما زاد استخدامك للتصور الإبداعي لكي تحب وتخدم الآخرين وأيضاً لأجل غاياتك النهائية العليا، زاد مقدار الحب والسعادة والنجاح التي ستجد طريقها تلقائياً إليك.

ولأجل التأكد فقط من وعيك بهذا، فإنها لفكرة جيدة أن تضيف العبارة التالية لأي عملية تصور إبداعي تقوم بها:

> ***إن هذا، أو شيء أفضل منه يصطنع لأجلي الآن بطرق منسجمة ومرضية بالكامل لأجل الخير الأسمى لكل المعنيين بالأمر.***

مثلاً، إن كنت تتصور حصولك على ترقية في العمل، فلا تتخيل بأن الشخص الأعلى منك قد تم طرده، ولكن تخيله (أو تخيلها) ينتقل إلى أمور أفضل، أو عمل أكثر إشباعاً وأفضل له، وبذلك يعمل التصور لأجل خير الجميع. لست بحاجة إلى أن تفهم أو تتصور كيف سيحدث ذلك، أو أن تجرب أن تقرر ما هي أفضل طريقة يعمل من خلالها التصور، افترض ببساطة أنه يعمل لأجل الأفضل، واترك للذكاء الكوني أمر الاهتمام بالتفاصيل.

التأكيدات

التأكيدات هي أحد أهم عناصر التصور الإبداعي. أن تقوم بالتأكيد يعني "أن ترسخ". التأكيد هو بيان إيجابي قوي بأن شيئاً ما هو حقاً كما نقول عنه. إنها طريقة "لترسيخ" ما تتصوره.

معظمنا واعون لحقيقة أن لدينا حواراً داخلياً متواصلاً تقريباً يدور في عقولنا، فالعقل مشغول "بالتحدث" لنفسه، محتفظ بتعليقات لا تنتهي عن الحياة والعالم ومشاعرنا ومشاكلنا والناس الآخرين.

إن الكلمات والأفكار التي تدور في عقولنا هامة جداً. وفي معظم الوقت لا نكون مدركين شعورياً لهذا التيار من الأفكار، وذلك مع أن "ما نقوله لأنفسنا" في عقولنا هو القاعدة التي نصوغ على أساسها تجربتنا للواقع. تؤثر تعليقاتنا الذهنية وتلون مشاعرنا وتصوراتنا لما يجري في حياتنا، وأشكال هذا الفكر هي التي تجذب في النهاية وتوجد أي شيء يحدث لنا.

إن أي شخص مارس التأمل يعلم مدى صعوبة تهدئة "حديث العقل" الداخلي هذا، لكي نتصل بعقلنا الحدسي الحكيم العميق. تتضمن إحدى ممارسات التأمل التقليدية المراقبة البسيطة للحوار الداخلي بأكبر قدر ممكن من الموضوعية.

هذه تجربة قيمة جداً، إذ تتيح لك أن تصبح مدركاً شعورياً لمحتوى أفكارك. كثير من هذه الأفكار هي كتسجيلات أشرطة، تسجيل لأنماط قديمة كانت لدينا طوال حياتنا. إنها "برمجة"

قديمة التقطناها منذ زمن طويل مضى، وما زالت تؤثر فيما يحدث لنا اليوم. على سبيل المثال، قد نجد أننا نفكر بشكل اعتيادي بأفكار محبطة للذات من مثل: "لن أكون قادراً على فعل هذا"، أو " لن يعمل هذا بشكل صحيح أبداً".

إن ممارسة إدخال التأكيدات تسمح لنا أن نبدأ باستبدال أفكار ومفاهيم أكثر إيجابية ببعض ثرثرة عقلنا السلبية أو المحبطة أو الفاسدة. إنها تقنية قوية، يمكنها في وقت قصير أن تحول كثيراً من مواقفنا وتوقعاتنا عن الحياة، وبذلك تساعد على تغيير ما نوجده لأنفسنا.

يمكن القيام بالتأكيدات بصمت، أو بصوت عال، أو مكتوبة، أو حتى مغناة أو منشدة. وحتى عشر دقائق من تكرار تأكيدات مؤثرة يومياً يمكن أن يوازن سنوات من العادات الذهنية القديمة. إن أصبحت واعياً أنك تكرر مواقف أو أنماط تفكير سلبية بشكل اعتيادي جرب أن تقول تأكيداً لنفسك عدة مرات من وقت لآخر.

على سبيل المثال، إن وجدت نفسك تفكر: آه ما الفائدة، لن أحصل أبداً على ما أريد"، قد تقول لنفسك: "إن لدي القدرة على إيجاد ما أريده في حياتي"، أو "أنا أستحق أن أكون سعيداً ومشبعاً".

يمكن للتأكيد أن يكون أي بيان إيجابي، وقد يكون عاماً جداً أو محدداً جداً. وهناك عدد لا نهائي من التأكيدات الممكنة،

هاهنا بعض منها لإعطائك بعض الأفكار فقط:

- في كل يوم وفي جميع الأحوال أنا أصبح أفضل وأفضل.
- إن كل ما أحتاج إليه يأتي إلي بسهولة وراحة.
- إن حياتي تزهر بكمال تام.
- لدي كل ما أحتاج إليه لأستمتع هنا والآن.
- أنا سيد حياتي.
- إن كل ما أحتاج إليه هو لدي مسبقاً.
- الحكمة الكاملة موجودة في قلبي.
- أنا كل وكامل في نفسي.
- أنا أحب وأقدر نفسي تماماً كما أنا.
- إنني أتقبل كل مشاعري كجزء مني.
- أنا أُحبُّ أن أُحَبَّ وأُحِبَّ.
- كلما أحببت نفسي أكثر، زاد الحب الذي لدي لأقدمه للآخرين.
- إني أتلقى الحب الآن وأمنحه بحرية.
- إني أجتذب الآن علاقات مشبعة محبة إلى حياتي.
- إن علاقتي مع ________ تنمو يومياً بسعادة وإشباع أكبر.

- إني أملك الآن عملاً مجزياً مالياً ومرضياً لي.
- إني أحب القيام بعملي وأنا أكافأ (عليه) بسخاءٍ إبداعياً ومالياً.
- إنني قناة مفتوحة للطاقة الإبداعية.
- إني أعبر عن ذاتي بفاعلية.
- إني أستمتع بالاسترخاء وقضاء وقت ممتع.
- إني أتواصل بوضوح وفاعلية.
- لدي الآن ما يكفي من الوقت والطاقة والحكمة والمال لكي أحقق كل رغباتي.
- إنني دائماً في المكان الصحيح والوقت المناسب، ومنخرطٌ بنجاح في النشاط الصحيح.
- لا بأس لدي في امتلاك أي شيء أريده!
- هذا كون وافر وفيه الكفاية لنا جميعنا.
- إن الوفرة هي الحالة الطبيعية لوجودي.
- في كل يوم أنحو نحو رخاء مالي أكبر.
- كلما زاد ما لدي زاد ما لدي لأمنحه.
- كلما ازداد ما أمنحه ازداد ما أتلقاه وازداد شعوري بالسعادة.

- لا بأس بالنسبة إلي من أن ألهو وأمتع نفسي وأنا أقوم بذلك!
- أنا مسترخ وغير مشتت، ولدي الكثير من الوقت لكل شيء.
- إني أستمتع الآن بكل ما أقوم.
- إني أشعر بالسعادة لمجرد وجودي على قيد الحياة.
- أنا بصحة جيدة وجميل!
- إني أنفتح لأتلقى كل نعم هذا الكون الوفير!
- إن ______________ آت إلي بسهولة ويسر.
- لدي عمل رائع بأجر ممتاز، وأنا أقدم خدمة ممتازة بطريقة رائعة.
- إن النور الذي بداخلي يصطنع المعجزات في حياتي الآن وهنا.
- جميع الأشياء تعمل معاً الآن لأجل ما هو خير في حياتي.
- أنا الآن متناغم مع غايتي العليا في الحياة.
- إني ألاحظ وأقبل وأتبع الخطة المقدسة لحياتي كما تُكشف لي خطوة بخطوة.
- إني أقدم الشكر الآن لحياتي من الصحة والسعادة والتعبير عن الذات.

هاهنا بعض الأمور الهامة لتتذكرها عن التأكيدات:

١- اجعل التأكيدات دائماً في الزمن الحاضر، وليس في المستقبل. من المهم أن تبدع رغبتك كما لو أنها قد تحققت مسبقاً. لا تقل: "سوف أحصل على عمل جديد رائع" ولكن عوضاً عن ذلك قل: "لدي الآن عمل جديد رائع". هذا ليس كذباً على نفسك، إنه اعتراف بحقيقة أن كل شيء يخلق أولاً في المستوى الداخلي قبل أن يمكنه التجلي في الواقع الخارجي.

٢- عبر عن التأكيدات دائماً بأكثر الطرق التي تستطيع إيجابية. أكد ما تريده وليس ما لا تريده. لا تقل: "لن أطيل النوم صباحاً بعد الآن "، ولكن قل عوضاً عن ذلك: "أستيقظ يومياً في الوقت المناسب صباحاً وأنا ممتلئ بالطاقة ". هذا يضمن أنك توجد أكثر الصور الذهنية إيجابية. قد تجد في أوقات محددة أنه من المفيد أن تصوغ التأكيدات بشكل سلبي، خاصة عندما تعمل على تفريغ عوائق شعورية محددة أو عادات سيئة مثل: "لست بحاجة إلى التوتر لكي أجعل الأشياء تنجز"، إن كان الأمر كذلك، عليك دائماً أن تتبع هذا النوع من التأكيدات بتأكيد إيجابي يصف ما ترغب بإيجاده، مثل: "إني أحافظ الآن على استرخائي ومركزيتي (عدم تشتتي) وكل شيء ينجز بسهولة ويسر".

٣- عموماً كلما كان التأكيد أقصر وأبسط كان أكثر فاعلية. يجب أن يكون التأكيد بياناً واضحاً يحمل شعوراً قوياً، وكلما زاد

حجم الشعور الذي يحمله كان انطباعه أقوى على عقلك. إن التأكيدات الطويلة وكثيرة الكلمات والنظرية تفقد أثرها الشعوري وتصبح ذهنية محضة.

٤- اختر دائماً التأكيدات التي تشعر أنها مناسبة لك تماماً، فما ينفع لشخص ما قد لا ينفع على الإطلاق لآخر. على التأكيد أن يُشعِرَ بالإيجابية والتوسع والتحرر و/ أو بالدعم فإن لم يكن كذلك فجد غيره أو جرب تغيير كلماته حتى تشعر بأنها مناسبة.

بالطبع، قد تشعر بمقاومة شعورية تجاه أي تأكيد عندما تستخدمه أول مرة، خصوصاً التأكيد القوي بالنسبة إليك والذي سيقوم بعمل تغيير حقيقي في وعيك. هذا عائد ببساطة لخوفنا الطبيعي من التغيير والنمو.

٥- تذكر دائماً أنك توجد شيئاً جديداً وطازجاً، فأنت لا تحاول إعادة تشغيل أو تغيير ما هو موجود أصلاً. فأن تقوم بذلك (الإعادة) سوف يعني مقاومة ما هو موجود، الأمر الذي يوجد اشتباكاً وصراعاً. خذ موقفَ أنك تتقبل وتتعامل مع ما هو موجود في حياتك أياً كان، وفي الوقت نفسه استخدم كل دقيقة كفرصة جديدة لبدء إيجاد ما ترغب به تماماً ويجعلك أسعد حالاً.

٦- لا يُقصد بالتأكيدات إنكار أحاسيسك أو مشاعرك أو تغييرها؛ فمن المهم تقبل جميع مشاعرك ومعايشتها بما فيها ما يدعى "السلبية" منها، من دون نية تغييرها. وبالوقت نفسه،

يمكن للتأكيدات أن تساعدك على اصطناع وجهة نظر جديدة عن الحياة ستمكنك من معايشة خبرات أكثر إشباعاً من الآن وصاعداً.

٧- حاول قدر الإمكان أن توجد شعوراً بالإيمان، تجربةً بأن تأكيداتك يمكن أن تكون حقيقة. بشكل مؤقت (على الأقل لبضع دقائق) أرجئ شكوكك وترددك، وضع كل طاقتك العاطفية والذهنية في تأكيداتك.

إن ظهرت الشكوك أو المقاومة أو الأفكار السلبية في طريق قيامك بتأكيداتك اعمد إلى إحدى عمليات التبديد، أو عملية كتابة التأكيدات المعطاة في الجزء الرابع من الكتاب.

عوضاً عن قول التأكيدات باستظهار روتيني حاول امتلاك الشعور بأن لديك القوة حقاً لإيجاد ذلك الواقع (وهو ما تقوم به حقاً). إن هذا سيصنع فارقاً ضخماً في مقدار فاعليتها.

يمكن استخدام التأكيدات وحدها أو بالترافق مع التخيل أو التصور. إن تضمين التأكيدات لتكون جزءاً من فترات تأملك التصوري الإبداعي هو أمر فعال ومؤثر جداً. سأعطيك لاحقاً في هذا الكتاب أفكاراً لطرق عديدة أخرى لاستخدام التأكيدات.

بالنسبة إلى عديد من الناس تكون التأكيدات أكثر قوة وإلهاماً عندما تتضمن مرجعية إلى مصدر روحي، فذكر الله أو الذكاء الخلاق أو الحب المقدس أو الكون أو أي عبارة تفضلها تضيف طاقة روحية لتأكيدك واعترافاً بالمصدر الكوني لكل شيء.

هاهنا بعض الأمثلة:

- إني أملك قوة الإبداع اللانهائي للكون في داخلي.
- إن الحب الإلهي يعمل في داخلي الآن وهنا لإيجاد ________.
- إن نفسي العليا تقودني في كل ما أقوم به.
- إنني أقدم الشكر لله تعالى لرعايته ودعمه لي كل يوم.
- إن نور الله يحيط بي، وحبه يطوقني، إن قدرة الله تعالى تتدفق من خلالي، وأينما كنت فالله معي وكل شيء على ما يرام.

تناقض روحي

أحياناً ما يشعر بعض الناس ممن درسوا الفلسفة الشرقية، أو هم في طريق نمو وعي محدد لديهم، يشعرون بالتردد في استخدام التصور الإبداعي عندما يسمعون عنه بداية. يأتي التضارب لديهم من التناقض الظاهر الذي يرونه ما بين فكرة "التواجد هنا والآن" والتخلي عن الارتباطات والرغبات، وبين فكرة وضع الأهداف وإيجاد ما تريده في الحياة. أقول: تناقض ظاهري؛ لأنه في الواقع لا يوجد تعارض بين الاثنين عندما يتم فهمهما على مستوى أعمق. كلاهما مبدأان هامان يجب أن يفهما ويعاشا لكي تصبح شخصاً واعياً. ولأجل توضيح كيف

يتلاءمان بعضهما مع بعض اسمحوا لي أن أشارككم وجهة نظري في عملية النمو الداخلي.

معظم الناس في ثقافتنا أصبحوا منفصلين عن وعيهم بجوهرهم الروحي، لقد فقدنا مؤقتاً اتصالنا الواعي بأنفسنا العليا، ولذلك فقدنا إحساسنا الخاص بنا بالقوة والمسؤولية في حياتنا والعالم. بطريقة داخلية ما لدينا شعور بقلة الحيلة، إننا نشعر أساساً بفقدان القوة للقيام بتغيير حقيقي في حياتنا أو في العالم. يسبب هذا الشعور الداخلي بفقدان القوة أن نحاول الإفراط في التعويض عبر الكفاح والصراع بشدة لامتلاك درجة ما من القوة أو التحكم في حياتنا.

لذلك فإن غالبيتنا تصبح موجهة بالأهداف، إننا نصبح مرتبطين شعورياً بالأشياء والناس خارج أنفسنا؛ الذين نشعر بحاجتنا إليهم كي نشعر بالسعادة. إننا نشعر بأن هنالك شيئاً "مفقوداً" داخل أنفسنا، ونصبح متوترين وقلقين ومضغوطين، ونحاول بشكل متواصل ملء الفجوة، محاولين التلاعب بالعالم الخارجي لكي نصل إلى ما نريده.

هذه هي الحالة الوجودية التي ينطلق منها معظمنا في عملية وضع الأهداف ومحاولة اصطناع ما نريده في الحياة، ولسوء الحظ لا ينفع ذلك أبداً من خلال هذا المستوى من الوعي... فإما أن نقوم بوضع كثير من العقبات لأنفسنا بحيث لا يمكننا النجاح، أو ننجح في الوصول إلى أهدافنا لنجد بعدها أنها لا تجلب لنا السعادة الداخلية.

وعند هذه النقطة؛ حين نلاحظ هذه المعضلة، نبدأ بالانفتاح على السبيل الروحي، فندرك ببساطة أنه لابد من وجود شيء ما أكثر (عمقاً ووسعاً) في الحياة ونبدأ في البحث عنه.

قد نمر بكثير من التجارب والعمليات المختلفة في بحثنا، ولكن في النهاية نرجع تدريجياً لأنفسنا. تلك هي، نعود إلى خبرة معايشة جوهرنا الروحي، الطاقة الكونية التي بداخلنا جميعاً. خلال هذه المعايشة يمكننا العودة إلى قوانا الروحية، ويمتلئ الفراغ بداخلنا من الداخل.

نعود الآن لتناقضنا المفترض؛ عندما نكون خارجين من حالة التلاعب الطماع الفارغ، فأول الدروس وفي طليعتها، مما يجب تعلمه هو ترك التعلق. علينا أن نسترخي ونتوقف عن الصراع، ونتوقف عن المحاولة بشدة، ونتوقف عن التلاعب بالأشياء والناس في محاولة أن نحصل على ما نريده ونحتاج إليه، وفي الحقيقة التوقف عن القيام بالكثير ومعايشة مجرد الوجود لبرهة.

عندما نقوم بذلك، نكتشف فجأة أننا حقاً جيدون بشكل مثالي، وفي الحقيقة نشعر بروعة تامة، فقط بتركنا لأنفسنا تتواجد، وتركنا للعالم يتواجد، دون محاولة تغيير الأشياء. هذه هي الخبرة الأساسية للتواجد هنا والآن، وهو ما تعنيه الفلسفة البوذية بـ "ترك التعلق بالارتباطات"، وهو مشابه للمبدأ المسيحي: "الأمر لله". إنها تجربة محررة جداً، وأكثر التجارب أساسية في أي سبيل للوعي الذاتي.

حالما تبدأ بمعايشة هذه التجربة مراراً وتكراراً، فإنك تفتح القناة لنفسك العليا، وعاجلاً أم آجلاً فإن مقداراً كبيراً من طاقة الإبداع الطبيعية سيبدأ بالتدفق من خلالك، وتبدأ برؤية أنك أنت نفسك تصطنع مسبقاً حياتك كلها وكل تجربة تحدث معك، وتصبح مهتماً بإيجاد تجارب أكثر نفعاً لنفسك وللآخرين. وتبدأ ترغب في تركيز طاقتك تجاه أسمى الأهداف وأكثرها إشباعاً، التي تكون حقيقية بالنسبة إليك في أي لحظة معاشة. وتلاحظ بأن الحياة يمكن أن تكون جيدة أساساً، ووافرة وممتعة غالباً، وإن امتلاكك لما تريده حقاً، من دون صراع أو جهد، هو جزء من حقك الطبيعي المكتسب بالولادة، وهو أمر مرتبط بمجرد كونك حياً. وهذا هو الوقت الذي يصبح فيه التصور الإبداعي الأداة الأكثر أهمية.

هاهنا استعارة آمل أن تجعل الأمر أكثر وضوحاً:

دعونا نتخيل أن الحياة نهر. معظم الناس فيه متشبثون بالضفة، خائفون من تركها والمخاطرة بحملهم مع تيار النهر. في نقطة محددة، على كل شخص أن يكون راغباً في ترك التعلق ببساطة، وأن يثق بأن النهر سيحمله على طوله بأمان. عند هذه النقطة، يتعلم (هذا الشخص) "المضي مع التيار"، ويبدو الأمر رائعاً. وحالما يصبح معتاداً على الوجود في تيار النهر، يمكنه أن يبدأ بالنظر قدماً، وقيادة طريقه الخاص من الآن فصاعداً، مقرراً أين يبدو الطريق أفضل، ملتفاً بالطريق حول الصخور

والعقبات، ومختاراً أياً من القنوات والفروع العديدة للنهر يفضل أن يتبع، كل ذلك فيما هو ما يزال "ماضياً مع التيار".

ترينا هذه الاستعارة كيف يمكننا أن نتقبل أنفسنا هنا والآن، متدفقين مع ما هو موجود، وقائدين أنفسنا في الآن عينه بوعي تجاه أهدافنا، بتقبلنا لمسؤولية اصطناع حياتنا الخاصة.

تذكروا أيضاً، أن التصور الإبداعي هو أداة يمكن أن تستخدم لأجل أي غرض، بما فيها النمو الروحي الذاتي للإنسان. وعادة من المفيد جداً استخدام التصور الإبداعي في تصور نفسك إنساناً أكثر استرخاءً وانفتاحاً، متدفقاً، تعيش هنا والآن، ودائماً على اتصال مع جوهرك الداخلي.

على أمل أن تكون مباركاً
مع كل شيء يرغبه قلبك

الجزء الثاني

استخدام التصور الإبداعي

اسأل وسوف تعطى، اسعَ
وسوف تجد، اقرع وسوف يفتح لك،
لأن كل من يسأل يعطى، ومن يسع
يجد، ومن يقرع يفتح له

جعل التصور الإبداعي جزءاً من حياتك

كما يمكنك أن ترى من الجزء الأول، فإن التقنية الأساسية للتصور الإبداعي ليست صعبة. والشيء المهم الآن هو تعلم استخدامها بطريقة فعالة بالنسبة إليك... الأمر الذي يساعدك على القيام بتغيير إيجابي في حياتك. ولأجل استخدام التصور الإبداعي بفاعلية قصوى فمن المفيد إدراك مفاهيم معينة، وتعلم بعض التقنيات الإضافية.

إن أهم ما يجب تذكره هو أن تستخدم التصور الإبداعي

بشكل متكرر، لتجعله جزءاً اعتيادياً من حياتك. ويبدو أن معظم الناس يجدون أن التصور الإبداعي يعمل بأفضل شكل عند ممارسته على الأقل لمدة محدودة يومياً، وخاصة عند بداية تعلمهم له. وأقترح عليك أن يكون لديك فترة دورية لممارسة تأمل التصور الإبداعي لمدة ١٥ دقيقة أو ما يقاربها عندما تستيقظ كل صباح، ومثلها ليلاً قبل النوم (فهذه هي الأوقات التي تكون فيها التقنية أكثر فاعلية)، وكذلك أيضاً في منتصف النهار إن استطعت تدبر ذلك. ولتبدأ دائماً فترة تأملك باسترخاء عميق، يتلوها أي تصورات أو تأكيدات ترغب فيها.

هنالك طرق عديدة مختلفة يمكن فيها استخدام التصور الإبداعي، ويقع عليك تذكر تطبيقها في أوقات ملائمة. يمكن للتصور الإبداعي الواعي أن يعني أسلوباً جديداً في التفكير وطريقة حياة جديدة. وشيء كهذا، سوف يتطلب بعض الممارسة. قم بتطبيقه في مواقف مختلفة وظروف متنوعة، واستخدمه مراراً قدر استطاعتك لحل أي نوع من المشاكل؛ إن وجدت نفسك قلقاً أو حائراً لأجل أي شيء، أو تشعر بتثبيط العزيمة أو الإحباط لمشكلة ما، اسأل نفسك إن كان هنالك طريقة يمكنك أن تستخدم فيها التصور الإبداعي لمساعدتك. قم بتكوين عادة إبداعية لاستخدامه في كل وقت ملائم، لكن لا تشعر بتثبيط العزيمة إن لم تشعر فوراً بنجاح تام في تصورك الإبداعي، وتذكر أن لدى معظمنا سنوات من أنماط التفكير السلبي كي نتغلب عليها، والأمر يأخذ وقتاً لتغيير بعض هذه

العادات التي رافقتنا مدى الحياة. ولدى كثير منا بعض المشاعر والتوجهات الدفينة التي يمكن أن تبطئ جهودنا في الحياة بشكل أكثر وعياً. ولحسن الحظ فإن التصور الإبداعي هو عملية فطرية فعالة، حتى إن خمس دقائق من التأمل الإيجابي الواعي يمكنها أن توازن ساعات وأياماً، وحتى سنوات من الأنماط السلبية. لذلك كن صبوراً؛ فقد استغرق الأمر عمراً بأكمله لصنع عالمك بالشكل الذي هو عليه الآن، وقد لا يتغير بالضرورة فوراً. ومن خلال المثابرة وفهم مناسب للعملية ستنجح في صنع ما يبدو أنه من المعجزات في حياتك. ولقد وجدت أمرين اثنين كانا الأكثر أهمية في عملية نموي مع التصور الإبداعي؛ وهما:

١- قراءة متكررة لكتب ملهمة داعمة تساعد في إبقائي على اتصال مع نماذجي وتطلعاتي العليا، و/ أو يمكنها منحي الشجاعة في الأوقات الصعبة. وعادة ما أبقي كتاباً بجانب سريري وأقرأ منه صفحة أو صفحتين كل يوم.

٢- امتلاك صديق أو (بشكل مثالي) مجموعة من الأصدقاء الراغبين هم أيضاً بالتعلم كي يعيشوا بشكل أكثر وعياً؛ إذ سيدعمونك ويساعدونك في مجهوداتك. حضور صفوف أو ورشات عمل خاصة بالوعي بشكل منتظم أو عرضي، مجموعات الدعم أو العلاج يمكن أن تكون طريقة هامة لتلقي هذا النوع من الدعم وتقديمه للآخرين أيضاً.

سأعطيك في الفصول التالية عدداً من التقنيات والأفكار والتمارين والتأملات المختلفة. اختر منها تلك التي تشعر بأنها تناسبك وتبدو أنها ستنفعك. هنالك العديد من المستويات والمناهج المختلفة لعملية التصور الإبداعي، وقد حاولت تضمين تشكيلة واسعة من التطبيقات الممكنة، ففي أي موقف قد يكون أحدها ملائماً والآخر غير ملائم.

اتبع تدفق طاقتك الخاصة واستخدم تلك التطبيقات التي تشعر بالانجذاب لها. مثلاً قد تحاول في موقف محدد ترديد تأكيدات، وتجد أنك ببساطة لا تستطيع أن ترددها، أو لا تشعر بأنها تؤدي أي شيء؛ في حالة كهذه قد ترغب بالقيام بعملية تنظيف، أو أن تتواصل مع مرشدك الداخلي وتطلب إيضاحاً، أو تدع الأمور تمضي لبرهة وتركز على أمور أخرى.

ما يعمل في وقت ما قد لا يعمل في وقت آخر، وما ينفع لشخص ما قد لا ينفع لآخر. ثق دائماً بنفسك وبمشاعرك الحدسية الخاصة الأعمق. إن بدا كما لو أنك تجبر أو تدفع أو تبذل جهداً أو تجهد نفسك فلا تقم به. وإن بدت مفيدة، محررة، فاتحة، مقوية، مبهجة، ملهمة فقم بها.

الكينونة والفعل والامتلاك

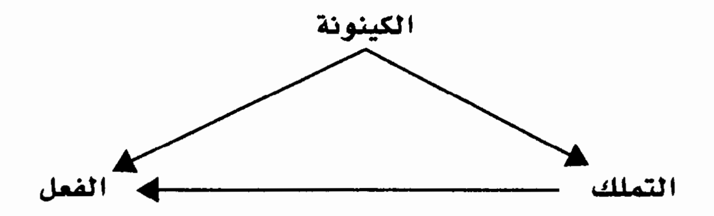
يمكننا التفكير في الحياة على أنها تضم ثلاثة أوجه، والتي يمكننا دعوتها بالكينونة والفعل والامتلاك.

الكينونة هي الخبرة الأساسية في كوننا على قيد الحياة وواعين إنها الخبرة التي نمتلكها عندما نركز بشكل كامل على اللحظة الحالية، إنها خبرة أن نكون مكتملين تماماً وفي طمأنينة داخل نفوسنا.

الفعل هو حركة ونشاط، وهو ينبثق من الطاقة الإبداعية الطبيعية التي تتدفق في كل شيء حي والتي هي مصدر حيويتنا.

الامتلاك هو حالة أن نكون على علاقة مع الأشخاص الآخرين والأشياء في الكون. إنه القدرة على السماح والقبول للأشياء والناس في حياتنا، وأن نشغل نفس المجال والمكان معهم براحة.

الكينونة والفعل والامتلاك هي كمثلث يدعم فيه كل ضلع الضلعين الآخرين.



إنها غير متعارضة بعضها مع بعض

إنها كلها معاً في الوقت نفسه

عادة ما يحاول الناس عيش حياتهم بشكل معاكس: إنهم يحاولون تملك مزيد من الأشياء، أو مزيد من المال، من أجل فعل مزيد مما يريدونه، وبذلك يكونون سعداء. في حين أن طريقة عملها الحقيقي معاكسة لذلك. عليك أولاً أن تكون من هو أنت حقاً، ومن ثم تقوم بما تحتاج إلى القيام به، لأجل أن تمتلك ما تريده.

إن الغرض من التصور الإبداعي هو:

- ربط أنفسنا بوجودنا.
- مساعدتنا على التركيز وتسهيل أفعالنا.
- تعميق ممتلكاتنا وتوسعتها ومواءمتها.

ثلاثة عناصر ضرورية

هنالك ثلاثة عناصر في داخلك تحدد مدى نجاح التصور الإبداعي في عمله معك في أي موقف معطى:

١- **الرغبة:** يجب أن يكون لديك رغبة حقيقية لامتلاك أو إيجاد الشيء الذي اخترت أن تتصوره. اسأل نفسك: "هل أنا حقاً، ومن كل قلبي، راغب في تحقق هذا الهدف؟".

٢- **الاعتقاد:** كلما ازداد إيمانك بهدفك المختار وإمكانية الحصول عليه، أصبحت أكثر يقيناً في قيامك به.

اسأل نفسك: "هل أؤمن بأن هذا الهدف يمكن أن يوجد؟" و "هل أؤمن بأنه من الممكن لي تحقيقه أو نيله؟".

٣- **القبول**: عليك أن تكون مرحباً بقبول ما تسعى إليه وامتلاكه. فأحياناً ما نلاحق أهدافاً من دون أن نرغب حقيقة في الحصول عليها. إننا أكثر ارتياحاً لعملية الملاحقة (وليس لهدفها). اسأل نفسك: "هل أنا أرحب حقاً وبشكل كامل بامتلاك هذا الأمر؟".

المجموع الكلي لهذه العناصر الثلاثة هو ما أدعوه نيتك. عندما تكون لديك نية قوية لإيجاد شيء ترغب فيه بشدة، فإنك تؤمن تماماً بقدرتك على القيام به، وتكون راغباً كلية بامتلاكه، ولذلك فمن المحتمل جداً أن توجده وتحققه في حياتك بطريقة أو أخرى.

كلما كانت نيتك أوضح وأقوى، فسيعمل تصورك الإبداعي بشكل أسرع وأسهل. في أي موقف معطى، اسأل نفسك عن وضع نيتك؛ إن كانت ضعيفة أو غير مؤكدة، فانظر بعمق أكبر لترى ما يمكن أن تكون عليه شكوكك، أو مخاوفك، أو صراعاتك (الداخلية)، أو اهتماماتك. أحياناً ما يكون ترددك مؤشراً لمشاعر ومعتقدات بحاجة إلى الاعتراف بها ومعالجتها. وفي بعض الحالات، قد يكون التردد مؤشراً على أن هذا ليس هدفاً مناسباً لك حقاً.

الاتصال مع نفسك العليا

إحدى أهم الخطوات في جعل تصورك الإبداعي يعمل بفاعلية ونجاح هي في امتلاك شعور الارتباط بمصدرك الروحي الداخلي. هذا المصدر الروحي هو مدد من الحب والحكمة والطاقة اللانهائية في الكون. قد يعني هذا المصدر بالنسبة إليك الله أو الإله أو الذكاء الكوني أو الروح العظمى أو القوة العليا أو جوهرك الحقيقي. وبغض النظر عن طريقة تصورنا له، فمن الممكن أن يوجد هنا والآن في داخل كل واحد منا، في وجودنا الداخلي.

يمكنك التفكير بالاتصال بمصدرك على أنه اتصال بنفسك العليا، الوجود الحكيم القاطن بداخلك. حيث توصف حالة الاتصال بنفسك العليا بإحساس عميق بالمعرفة واليقين للقوة والحب والحكمة. أنت تعلم أنك توجد خبرتك الخاصة في الحياة، وأن لديك القوة لاصطناع الخبرات الأكثر أهمية وضرورة بالنسبة إلى عملية تعلمك الخاصة. لدينا جميعاً خبرات الاتصال بأنفسنا العليا، حتى لو أننا لم نقم بتوصيفها بهذه الطريقة. الشعور على نحو استثنائي بالعلو والصفاء والقوة "على قمة العالم" أو "قادر على تحريك الجبال" هي إشارات إلى كونك مرتبطاً بنفسك العليا، وكذلك هي خبرة "الوقوع في الحب"... عندما تشعر بالروعة تجاه نفسك والعالم لأن حبك لكائن إنساني آخر يسبب ارتباطك بنفسك العليا.عندما تصبح

واعياً للمرة الأولى لإحساسك بنفسك العليا، ستجد هذا الوعي على ما يبدو يأتي ويذهب بشكل متقطع غالباً. في لحظة ما قد تكون شاعراً بالقوة والصفاء والإبداع، وفي اللحظة التالية قد ترمى للخلف نحو الارتباك وعدم الأمان. يبدو أن هذا جزء طبيعي من العملية. حالما تكون واعياً بنفسك العليا يمكنك دعوتها كلما احتجت إليها، وستجد تدريجياً أنها معك لوقت يزداد أكثر فأكثر.

إن الارتباط ما بين شخصيتك ونفسك العليا هو قناة من اتجاهين، ومن المهم تطوير التدفق في كلا الاتجاهين.

متفتح - متقبل: عندما تسكت شخصيتك في أثناء التأمل، وتأتي إلى فضاء "الكينونة"، فإنك تفتح القناة لقدوم الحكمة العليا والإرشاد إليك من خلال عقلك الحدسي. يمكنك أن تسأل أسئلة وتنتظر أن تأتيك الإجابات عبر كلمات وصور ذهنية أو انطباعات شعورية.

نشط - فاعل: عندما تختبر نفسك على أنك مشارك في اصطناع حياتك، فإنك تقوم باختيارات حول ما ترغب باصطناعه وإيجاده، وتوجه الطاقة والقوة والحكمة اللانهائية لنفسك العليا نحو اصطناع اختياراتك وإيجادها من خلال التصور النشط والتأكيد.

عندما يكون تدفق القناة حراً في كلا الاتجاهين، تكون عندها منقاداً من قبل حكمتك العليا، واستناداً إلى هذا

التوجيه، فإنك تقوم باختيارات وتصطنع عالمك بأكثر الطرق روعة وسمواً.

إن أي شكل من أشكال التأمل تقريباً سيأخذك حقاً لاختبار وتجربة مصدرك الروحي أو نفسك العليا. إن لم تكن واثقاً إلى الكيفية التي تبدو عليها هذه الخبرة فلا تقلق لذلك؛ فقط واصل ممارسة استرخائك، وتصورك، وتأكيداتك. ستبدأ في النهاية باختبار لحظات معينة في أثناء تأملاتك تشعر فيها بنوع من الـ "نقرة" في وعيك، وتشعر بأن الأمور تعمل حقاً، وقد تعاين مقداراً كبيراً من الطاقة تتدفق خلالك أو بضوء دافئ متألق في جسدك؛ هذه إشارات على أنك تبدأ بتوجيه طاقة نفسك العليا.

إليك تمريناً في التصور الإبداعي سيساعدك على الموالفة مع الشعور. قد تتمنى القيام بهذا التمرين بانتظام في بداية فترات تأملك:

اجلس أو استلق في وضعية مريحة. استرخ تماماً... دع كل توتر ينساب خارج جسدك وعقلك... تنفس بعمق وبطء... استرخ بعمق أكثر فأكثر.

تصور ضوءاً داخل قلبك... يشع بتألق ودفء... اشعر به ينتشر وينمو... يشع من خلالك أبعد فأبعد وأكثر فأكثر حتى تصبح كشمس ذهبية تشع طاقة محبة لكل شيء وكل شخص من حولك. قل لنفسك بصمت واقتناع: "الضوء المقدس والحب المقدس يتدفقان من خلالي ويشعان مني لكل شيء حولي". كرر

هذه العبارة لنفسك مراراً وتكراراً حتى تمتلك شعوراً قوياً بطاقتك الروحية الخاصة بك. استخدم إن شئت أي تأكيدات أخرى تخص قوتك ونورك وقدرتك الإبداعية؛ من مثل:

- إن الطاقة الكونية تعمل من خلالي الآن.
- إني ممتلئ بالطاقة الإبداعية.
- إن النور في داخلي يصطنع معجزات في حياتي الآن وهنا.

أو استخدم أي عبارة لها معنى وقوة بالنسبة إليك.

المضي مع التدفق

الطريقة الفعالة الوحيدة لاستخدام التصور الإبداعي هي في روحية طريق التاو (الصفاء الداخلي)... "المضي مع التدفق" هذا يعني أنه ليس عليك أن تبذل جهداً لتصل حيث تريد أن تذهب، فأنت ببساطة تبقى واضحاً ذهنياً إلى أين تريد الذهاب، ومن ثم وبصبر وانسجام تتبع تدفق نهر الحياة حتى يأخذك إلى هناك. قد يأخذ نهر الحياة أحياناً طريقاً التفافياً نحو هدفك، وقد يبدو ماضياً بشكل مؤقت باتجاه معاكس تماماً، ومع ذلك وعلى المدى الطويل فإنه طريق أكثر راحة وانسجاماً للوصول إلى هدفك مقارنة بالصراع والمقاومة.

يعني المضي مع التدفق أن تتمسك بأهدافك بشكل خفيف (حتى لو بدت شديدة الأهمية) وأن تكون مستعداً لتغييرها إن

ظهر شيء أكثر أهمية وإشباعاً. إنه ذلك التوازن بين الاحتفاظ باتجاهك واضحاً في ذهنك ومعه الاستمتاع بكل المشاهد الجميلة التي تصادفها على الطريق، وأن تكون مستعداً أيضاً لتغيير وجهتك إن بدأت الحياة بأخذك في اتجاه مختلف. وباختصار إنه يعني الثبات ومعه المرونة.

إن كان لديك كثير من المشاعر الثقيلة التي تطفو حتى لو حققت هدفك (من مثل، إن كنت ستصبح منزعجاً جداً إن لم تحصل على ما تريد)، فستميل للعمل ضد نفسك. وبخوفك من عدم حصولك على ما تريده، قد تقوم فعلياً بشحن فكرة عدم الحصول على ما تريده بنفس قدر شحنك لهدفك ذاته أو أكثر.

إن وجدت نفسك مرتبطاً بهدف ما بشكل عاطفي كبير، فقد يكون الأمر الأكثر فاعلية وملاءمة أن تعمل أولاً على مشاعرك حول الموضوع. قد يكون عليك أن تلقي نظرة متفحصة على ما تخاف منه بشأن عدم تحقيقك للهدف، وتردد تأكيدات تساعدك على الشعور بثقة وأمان أكبر، أو لتساعدك على مواجهة مخاوفك.

على سبيل المثال:

- إن الكون ينفتح ويتكشف لي بشكل مثالي.
- ليس علي التعلق بشيء.
- أستطيع الاسترخاء وترك الأمور تمضي.

- أستطيع المضي مع التدفق.
- لدي دائماً ما أحتاج إليه.
- لدي كل الحب الذي أحتاج إليه في داخل قلبي.
- أنا إنسان محب ومحبوب.
- إني كل مكتمل في ذاتي.
- إن الحب المقدس يقودني والعناية تحوطني دائماً.
- إن الكون مانح دائم.

قد تجد بعض عمليات التنظيف التي أقدمها لاحقاً مفيدة. كما أحيلك إلى قائمتي للكتب الموصى بها للقراءة التي قد تمنح المساعدة والإلهام.

من الممتاز بالطبع القيام بالتصور الإبداعي لشيء ما لديك كثير من الارتباط العاطفي به، وهو يعمل غالباً بشكل جيد جداً، وإن لم يعمل، لاحظ أنك ربما تحاول تصور شيء ما من دون خوف مما يمكن أن يحدث إن لم تحصل عليه. في هذه الحالة، من المهم أن تسترخي وتتقبل مشاعرك، وتتقبل فكرة أنك قد لا تحقق هدفك فوراً، تمعن بعمق أكبر في مخاوفك، وافهم أن حل الصراع (التضارب) هو غالباً مجال هام لنموك، وفرصة رائعة لتعرف نفسك على مستوى أعمق.

إن ساورك في أي وقت في أثناء قيامك بالتصور الإبداعي، شعور بأنك تحاول إجبار أو دفع شيء ما لا يريد أن يحدث،

تراجع للخلف قليلاً واسأل نفسك العليا إن كان هذا الأمر هو الأفضل لك أم لا، أو إن كنت تتمناه حقيقة أم لا. قد لا تكون مستعداً له فعلياً بعد، أو أن الكون يحاول أن يريك شيئاً أفضل لم تأخذه بعين الاعتبار حتى. أخبرني رجل مؤخراً بهذه القصة: قبل بضع سنوات كان يحاول أن يصبح كوميدياً معروفاً. لقد اشترى هذا الكتاب، وحاول تصور نفسه كوميدياً ناجحاً. لقد حاول ذلك قدر استطاعته، ولكنه وببساطة لم يستطع الحصول على صورة أو شعور واضح بذلك يحدث، وتلقى ذلك كرسالة لإعادة تفحص أهدافه. وبعد كثير من البحث الروحي، عاد إلى المدرسة وأصبح وزيراً ومعالجاً نفسياً، وهو الأمر الذي يحبه. وهو الآن أيضاً مضيف لبرنامج حواري في استعراض تلفازي وطني رائج يركز على ظواهر ما وراء الطبيعة والظواهر غير الطبيعية. هذا الخليط غير العادي من الأعمال ناسبه تماماً! ففي هذه الحالة، فإن عدم القدرة على تصور ما ظن أنه يريده ساعده على العثور على اتجاه جديد تماماً في حياته. هذه القصة مثال جيد أيضاً عن أننا حين لا نعرف تماماً ما نريده، فعلينا أن نواصل السماح للعملية بالتكشف والتجلي.

الرخاء

يكمن جزء هام جداً من عملية التصور الإبداعي بأكملها في تطوير إحساس بالرخاء. وهذا يعني امتلاك الفهم، أو التقبل الواعي لوجهة نظر أن الكون وافر، وأن الحياة تحاول

بالفعل أن تجلب لنا ما ترغبه حقاً قلوبنا وأرواحنا، على المستوى الروحي والذهني والعاطفي وكذلك المادي. تقريباً كل شيء تحتاج إليه أو تريده حقاً موجود هنا للطلب، وكل ما تحتاج إليه هو أن تؤمن بأن الأمر كذلك، وترغب فيه حقاً، وتكون مرحباً بقبوله.

أحد أكثر أسباب الفشل شيوعاً عندما تسعى إلى ما تريده هو "برمجة الندرة" وهو موقف أو مجموعة معتقدات حول الحياة تقول شيئاً من مثل:

- لا يوجد ما هو كاف لنسعى وراءه...
- الحياة معاناة...
- إنه لأمر غير أخلاقي أو أناني أن تمتلك كفايتك في حين لا يملكها الآخرون...
- إن الحياة شاقة وصعبة وهي واد من الدموع...
- عليك أن تعمل بشدة وتضحي لأجل كل شيء تجنيه...
- أن تكون فقيراً هو أمر أكثر نبلاً وروحية...

هذه جميعها معتقدات زائفة قائمة على نقص فهم في الكيفية التي يعمل بها الكون، أو سوء فهم لبعض المبادئ الروحية الهامة. هذه المعتقدات لا تفيدك لا أنت ولا أحداً غيرك، إنها ببساطة تجعلنا قاصرين عن ملاحظة حالتنا الطبيعية من الرخاء والكفاية على جميع المستويات.

في الوقت الحاضر هنالك واقع لهذا العالم من الجوع والفقر بالنسبة إلى كثيرين، ولكننا لسنا بحاجة إلى مواصلة إيجاد ذلك الواقع وإدامته. والحقيقة هي أن هنالك ما هو كاف بكثرة للسعي إليه لكل مخلوق على سطح الأرض، إن كنا مستعدين لأن نفتح عقولنا لتلك الاحتمالية، وتغيير طرقنا في استخدام موارد العالم وتوزيعها. إن الكون مكان لوفرة عظيمة وجميعنا مُراد لنا أن نكون مزدهرين بشكل طبيعي، بغنى مادي وروحي بآن معاً، وبطريقة متوازنة ومنسجمة بين بعضنا البعض ومع الأرض التي تنعشنا.

في الأزمنة الحديثة، فقد النوع البشري اتصاله مع حالة الرخاء الطبيعي الخاصة به. ومعاً نقوم باصطناع عالم خال من التوازن بشكل كبير، فيه قلة قليلة نسبياً تملك أكثر بكثير مما تحتاج إليه وتستخدم مصادرنا الطبيعية بمعدل خطير، فيما تعاني الغالبية نقصاً خطيراً. إننا مسؤولون جميعنا عن خلق هذا الواقع، ويمكننا تغييره بتغيير كلٍّ من أسلوبنا في التفكير وأسلوبنا في الحياة. إننا بحاجة إلى استعادة قابليتنا للتقدير والاستمتاع بالمباهج البسيطة للحياة. كثيرون منا في العالم الصناعي بحاجة إلى تشجيع نمط حياة أبسط وأكثر طبيعية. علينا أن ندرك أنه بعد تحقيق حاجاتنا الأساسية، فإن خبرة الوفرة لها علاقة أكبر بالتعبير عن هدايانا الإبداعية بطرق مرضية، وتعلم كيف نعطي ونتلقى بطريقة متوازنة، عوضاً عن الاستهلاكية المتطرفة.

والحقيقة الخاصة بهذه الأرض هي أنها مكان منعش وجميل وجيد بشكل لا محدود للوجود فيه. و"الشيطان" الوحيد يأتي من نقص الفهم لهذه الحقيقة. الشيطان "التجاهل" كالظل؛ ليس له مادة حقيقية خاصة به، إنه ببساطة نقص النور. لا يمكنك أن تجعل الظل يختفي بمحاولة القتال معه، أو دوسه، أو بإقامة سياج ضده، أو بأي شكل آخر من المقاومة الشعورية أو المادية. ولأجل جعل الظل يختفي، يجب أن تصوب ضوءاً عليه. ألق نظرة على نظام اعتقادك ولترَ إن كنت تعيق نفسك بعدم الإيمان بشكل كاف بإمكانية الرخاء. هل يمكنك أن تتصور بشكل واقعي فعلي نفسك شخصاً منجزاً مشبعاً راضياً وناجحاً؟ هل يمكنك أن تفتح عينيك حقاً للخير والجمال والوفرة المحيطة جميعها بك؟ هل يمكنك تصور هذا العالم آخذاً شكل بيئة مزدهرة وافرة داعمة يمكن لكل شخص أن يزدهر فيها؟

ما لم تكن قادراً على إيجاد سياق يكون فيه العالم مكاناً جيداً للعيش فيه ويمكن أن يعمل لمصلحة الجميع، فستعاني صعوبات في اصطناع وإيجاد ما تريده في حياتك الشخصية. وهذا بسبب أن الطبيعة البشرية محبة أساساً، ولذلك فلن نسمح معظمنا لأنفسنا بامتلاك ما نريده ما دمنا نؤمن بأننا قد نحرم الآخرين بقيامنا بذلك.

علينا أن نؤمن بشكل عميق بأن امتلاكنا لما نريده حقاً في الحياة يساهم في الحالة العامة للسعادة البشرية، ويدعم الآخرين في اصطناع سعادة أكبر لأنفسهم.

لإيجاد الرخاء، علينا أن نتصور أنفسنا نعيش كما نشتهي أن نعيش، نفعل ما نريده، نشعر بالرضا والإشباع لما نملكه، في سياق يقوم به الآخرون بالشيء نفسه.

بروح مرحة جرب هذا التمرين لتثير خيالك وتوسع قدرتك على تصور الرخاء الحقيقي:

تأمل الوفرة

استرخ تماماً في موضع مريح.

تصور نفسك في أي بيئة طبيعية محببة للنفس... ربما في مرج أخضر مفتوح مع جدول ماء رقراق جميل... أو على رمل أبيض قرب المحيط... خذ بعض الوقت لتتخيل كل التفاصيل الحلوة... وترى نفسك مستمتعاً تماماً ومقدراً لما يحيط بك... ابدأ الآن بالمشي... وتجد نفسك بسرعة في بيئة محيطة مختلفة تماماً... مستكشفاً ربما لحقل ذرة ذهبي متموج أو سابحاً في بحيرة... تابع التجول والاستكشاف... مصادفاً بيئات وأجواء شديدة الجمال ذات تنوع كبير... جبال... غابات... صحارى... وكل ما يلائم خيالك... خذ قليلاً من الوقت لتقدر كلاً منها على حدة...

تخيل الآن عودتك إلى المنزل إلى جو بسيط ولكن مريح ومحبب ومناسب تماماً لك... تخيل امتلاكك لعائلة وأصدقاء ومجتمع محب محيط بك... تخيل نفسك تقوم بعمل تحبه، وتعبر

عن نفسك بشكل إبداعي وبأساليب تناسبك تماماً... وأنت تُكافأ بوفرة على مجهوداتك... برضا داخلي وتقدير من الآخرين... وبعائد مالي وافر... تخيل نفسك شاعراً بالإنجاز ومستمتعاً بعمق بحياتك... ارجع خطوة إلى الخلف، وانظر إن كان بمقدورك تخيل عالم ممتلئ بأناس يعيشون ببساطة ولكن بوفرة، وبانسجام بعضهم مع بعض ومع الأرض.

تأكيدات

- إني أجد الوفرة في البساطة.
- إن هذا كون وافر وفيه الكفاية لنا جميعنا.
- إن الوفرة هي حالة كينونتي الحقيقية. وإني مستعد الآن لتقبلها بشكل كامل وباستمتاع.
- الله سبحانه وتعالى هو المصدر القوي اللا محدود لكل مددي.
- أستحق أن أكون مزدهراً وسعيداً، وأنا الآن مزدهر وسعيد!
- كلما ازدهرت أكثر، وجب علي المزيد من التشارك مع الآخرين.
- إني مستعد الآن لتقبل كل المتعة والرخاء التي ستعرضها الحياة علي.

- إن العالم يصبح الآن مكاناً وافراً للجميع.
- إن النجاح المالي يأتيني بسهولة وراحة.
- إني أستمتع الآن بالازدهار المالي!
- مراد من الحياة أن تكون مبهجة، وأنا الآن راغب بالاستمتاع بها!
- أنا غني بالوعي الإدراكي وبإظهار (ما أريده في حياتي) وإيجاده.
- إني أملك الآن وفرة هائلة من المال لأجل احتياجاتي الخاصة واحتياجات عائلتي.
- إني أملك الآن دخلاً مرضياً من __________ آلاف دولار شهرياً.
- إني أشعر برضا عميق عن وضعي المالي.
- إني أشعر بالغنى، والصحة، والسعادة.

قبول ما فيه خيرك ومصلحتك

من أجل استخدام التصور الإبداعي لاصطناع ما تريده في الحياة، يجب أن تكون مستعداً وقابلاً للموافقة على الأفضل، والذي على الحياة أن تعرضه عليك... ألا وهو خيرك ومصلحتك.

على غرابة الأمر كما يبدو، فإن عدداً منا لديهم صعوبة في

قبول إمكانية امتلاك ما نريده في الحياة. ينبثق هذا عادة من بعض المشاعر الأساسية لقلة القيمة التي نحملها من عمر مبكر جداً. والمعتقد الأساسي في هذا يكون شيء من مثل: "إنني حقاً شخص غير جيد كفاية (محبوب، ذو شأن، مثير للاهتمام) لذلك لا أستأهل أن أمتلك ما أريده".

يختلط هذا المعتقد عادة مع غيره، وأحياناً مع مشاعر متناقضة بأنك حقاً جيد وتستحق. ولكن إن وجدت أي صعوبة في تصور نفسك في أفضل الظروف الممكنة روعة، أو لديك أفكار مثل: " لن أستطيع امتلاك ذلك أبداً"، أو "ذلك أمر لا يمكن أن يحدث لي"، فقد يكون من المفيد أن تلقي نظرة على صورتك الذاتية.

إن صورتك الذاتية هي الطريقة التي ترى فيها نفسك، وكيف تشعر تجاهها. وهي عادة مركبة ومتعددة الأوجه. ولتتواصل مع مظاهر مختلفة من صورتك الذاتية، ابدأ بسؤال نفسك "كيف أشعر تجاه نفسي الآن؟". في أوقات متعددة خلال النهار، وفي مواقف متنوعة متباينة. فقط ابدأ بملاحظة نوعية الأفكار أو الصور التي تحتفظ بها في عقلك عن نفسك في أوقات مختلفة[١].

---

(١) إنني أزكي بقوة كتاب معانقة ناقدك الداخلي و/أو شريط تسجيل ناقدك الداخلي للدكتور هال ستون والدكتورة سيدرا ستون، والمسجلين في قسم المصادر والمراجع الموصى بها في هذا الكتاب.

أحد الأفعال الممتعة والكاشفة التي يمكنك القيام بها هو في أن تتواصل مع صورك البدنية عن نفسك عن طريق التساؤل: "كيف أبدو لنفسي في هذه اللحظة تماماً؟". إن وجدت نفسك تشعر بإرباك أو عدم راحة أو أنك بشع أو سمين أو نحيف أو ضخم جداً أو صغير جداً أو أياً كان، فقد يكون ذلك إشارة لحقيقة أنك لا تحب نفسك كفاية لتعطيها ما تستحقه فعلاً؛ ألا وهو الأفضل.

عادة ما يصعقني اكتشافي لعدد من الأناس الجذابين الرائعين تماماً الذين يفكرون بشكل متكرر في أنفسهم على أنهم بشعون وبغيضون، وعديمو القيمة، ولا يستحقون شيئاً.

إن التأكيدات والتصور الإبداعي طريقة رائعة في اصطناع صورة أكثر إيجابية وحباً. حالما تلامس الطرق التي لا تحب نفسك بها، ابدأ بانتهاز كل فرصة لإيجاد وترديد جمل وتصاريح محبة ومقدرة داعمة وإيجابية لنفسك. لاحظ متى تكون قاسياً ذهنياً أو ناقداً لنفسك، وابدأ بشكل واع بأن تكون ألطف وأكثر تقديراً لنفسك. ستجد أن ذلك سيساعدك بشكل فوري لتصبح أكثر محبة للآخرين أيضاً.

فكر بصفات محددة تقدرها في نفسك، بالطريقة نفسها التي يمكنك فيها أن تحب صديقاً جيداً فيما أنت ترى بوضوح أخطاءه ونواقصه، يمكنك أن تحب نفسك مع كل ما أنت عليه حقاً، وأنت ما تزال واعياً أن هنالك طرقاً تحتاج إليها لتنمو وتتطور. يبدو من المفيد جداً أن تقوم بذلك لنفسك، وهو ما يمكنه أن يصنع معجزات حقاً في حياتك.

ابدأ بأن تقول لنفسك:

- أنا جدير بأن أُحب.
- أنا لطيف ومحب، ولدي الكثير لأشارك به الآخرين.
- أنا موهوب، وذكي، ومبدع.
- إنني أزداد جاذبية يوماً بعد يوم.
- أستحق الأفضل في الحياة.
- إن لدي الكثير لأمنحه والجميع يُقدره.
- أحب العالم والعالم يحبني.
- أرغب في أن أكون سعيداً وناجحاً.

أو استخدم أي كلمات تبدو مناسبة ومساعدة لك. عادة ما يكون من الفعال جداً القيام بهذا النوع من التأكيدات بمقام شخص ثان، ومستخدماً اسمك. على سبيل المثال:

- أنتِ يا سوزان إنسانة لامعة ومثيرة للاهتمام وأنا أحبك كثيراً جداً.
- أنتَ يا جون إنسان دافئ ومحب والناس يقدرون ذلك فيك حقاً.

هذا الأسلوب من الكلام المباشر مع نفسك فعال جداً بشكل خاص لأن كثيراً من صورنا الذاتية السلبية تأتي من كوننا مقتنعين بطرق عديدة، ومن عمر مبكر، ومن قبل أناس آخرين،

أننا سيئون وأغبياء وغير أكفاء بطريقة ما.

جرب أن تتصور نفسك بأكبر قدر ممكن من الوضوح، وفكر في منح الحب لنفسك، بالطريقة نفسها التي ستمنحها لأي شخص آخر تهتم به. قد تفكر في الأمر كما لو أن الوالد الذي في داخلك يمنح الحب والتقدير للطفل الذي فيك.

أخبر نفسك:

- أنا أحبك، أنت شخص جميل جداً، إنني أقدر حساسيتك وأمانتك.

إن التصور الإبداعي أسلوب رائع وعظيم للعمل على أي مشكلة جسدية قد تشعر أنها لديك. مثلاً إن كنت تشعر أنك زائد الوزن، فيمكنك استخدام منهجين بآن معاً:

١- من خلال التأكيدات والطاقة المحبة، ابدأ بتعلم حب نفسك وتقديرها أكثر كما أنت.

٢- من خلال التصور الإبداعي والتأكيدات، ابدأ بتصور نفسك كما تريد أن تكون... لائقاً، ومعافى وسعيداً. هذه التقنيات يمكن أن تكون فعالة إلى الحد الأقصى في القيام بتغييرات حقيقية[1].

---

(١) ضع في ذهنك أن مشاكل الوزن وعديداً من المسائل البدنية الأخرى لها عادة جذور عاطفية عميقة أيضاً، وقد يكون مهماً طلب مساعدة خارجية من معالج أو مجموعة دعم متخصصة في هذه المواضيع.

هاتان التقنيتان تبقيان صحيحتين للعمل على أي مظهر فيك لست راضياً عنه.

تذكر، أنت شخص جديد في كل لحظة جديدة. كل يوم هو يوم جديد، وكل يوم هو فرصة لملاحظة وإدراك الشخص الرائع المحب والمحبوب الذي هو أنت حقيقة...

بالإضافة إلى تحسين صورتك الذاتية، من المفيد تكرار تأكيدات عن الانفتاح وتلقي الخير الكوني.

على سبيل المثال:

- أنا منفتح لتلقي نعم هذا الكون الوافر.
- كل شيء جيد يأتيني بسهولة وراحة (يمكن أن توضع أي كلمة تريدها مكان كلمة "كل شيء" من مثل الحب، الرخاء، الإبداع، علاقة محبة).
- أتقبل الخير الخاص بي، والذي يتدفق لي هنا والآن.
- أستحق الأفضل، والأفضل يأتيني الآن.
- كلما تلقيت أكثر، وجب علي أن أمنح أكثر.

إليك تأملاً يمكنك القيام به لتنمية تقديرك لذاتك وزيادة قدرتك على التعامل مع الحب والطاقة اللتين يكون الكون مستعداً وراغباً في إرسالهما تجاهك:

تأمل تقدير الذات

تخيل نفسك في موقف يومي اعتيادي (موقف يتكرر كل يوم)، وتصور شخصاً ما (ربما شخص تعرفه أو غريب) ينظر إليك بحب وإعجاب كبيرين، ويقول لك شيئاً تحبه فعلاً عن نفسك. تصور الآن عدداً من الأشخاص الآخرين يقتربون ويوافقون على أنك شخص رائع جداً. (إن كان ذلك يحرجك، فمارسه دائماً)، تخيل أشخاصاً أكثر فأكثر يصلون ويحدقون فيك بحب واحترام كبيرين باديين في عيونهم. تصور نفسك في استعراض أو على خشبة مسرح، وهتاف الجمهور يحييك، والناس الذين يصفقون لك، والكل يحبك ويقدرك. اسمع تصفيقهم يرن في أذنيك. انهض وانحن أمامهم، واشكرهم لدعمهم وتقديرهم.

هذه بعض تأكيدات تقدير الذات:

- أنا أحب نفسي وأتقبلها بالكامل كما أنا.
- ليس علي أن أحاول إرضاء أي شخص آخر (أو الترفيه عنه أو إضحاكه). أنا أحب نفسي وذلك هو المهم.
- أنا راض تماماً عن نفسي بحضور الآخرين.
- إني أعبر عن نفسي بحرية وبشكل كامل وبسهولة.
- أنا كائن قوي، محب ومبدع.

التدفق للخارج (العطاء)

العطاء أو "التدفق للخارج" هو مبدأ رئيسي آخر. إن الكون مبني من طاقة صافية، وهي طبيعة متحركة ومتدفقة، وطبيعة الحياة هي التغير الدائم، والجريان المستمر. وعندما نفهم هذا، فإننا نتآلف وننضبط مع إيقاعها، ونصبح قادرين على العطاء والتلقي بحرية، عالمين بأننا حقيقة لا نخسر شيئاً أبداً، ولكننا نكسب ونجني بشكل دائم.

حالما نبدأ بتعلم قبول طيبة الكون، فإننا وبشكل تلقائي طبيعي نرغب في المشاركة فيها أيضاً، مدركين بأننا فيما نعطي من طاقتنا للخارج، فإننا نصنع فراغاً لمزيد من التدفق إلى داخلنا.

وعندما نحاول، من خلال قلة الشعور بالأمن (الخوف) والشعور بأنه "لا يوجد ما هو كاف"، التمسك والتشبث بما نملكه، فإننا نبدأ بقطع هذا التدفق الرائع للطاقة. وفي عملية التعلق بما لدينا نفشل بإبقاء الطاقة متحركة ولا نصنع فراغاً لطاقة جديدة للقدوم إلينا.

تأخذ الطاقة أشكالاً عديدة، كالحب، والود والحنان، والتقدير، والترفيع، والحيازات المادية، والمال والصداقة. والمبدأ ينطبق بشكل متساو على جميع هذه الأشكال. إن نظرت حولك إلى أولئك الذين هم الأكثر تعاسة، فستجد عادة أنهم أناس لديهم شعور بالاحتياج والنقص بطريقة ما، وهم لذلك

يأخذون وضعية تمسك وتعلق شديد تجاه الحياة. إنهم يشعرون بأن الحياة عموماً والأشخاص الآخرين تحديداً لا يعطونهم ما يحتاجون إليه. إنه كما لو أنهم متمسكون بخناق الحياة، محاولين بيأس اعتصار الحب والرضا اللذين يلتمسونهما، ولكنهم في الحقيقة يخنقون المصدر ويوقفونه. وكثيرون منا لديهم قليل من هذا الميل. عندما نكتشف ذلك المكان المانح في داخلنا، نبدأ بعكس التدفق. إن العطاء الحقيقي لا يحدث من فراغ خسارة أو أحقية ذاتية، أو فكرة روحية، ولكنه يأتي من السعادة الصافية الكامنة فيه... لأنه ممتع. ويمكن أن يأتي فقط من مكان محب ممتلئ.

لدينا جميعنا مصدر لا محدود من الحب والسعادة في داخلنا. ولقد اعتدنا على التفكير بأنه يجب أن نتلقى شيئاً من خارجنا لكي نكون سعداء، ولكن في الحقيقة فإن الأمر يعمل بشكل معاكس: علينا أن نتعلم أن نتصل مع مصدرنا الداخلي من السعادة والرضا ونجعله يتدفق للخارج لمشاركته مع الآخرين، ليس لأنه من الاستقامة والطهر القيام بذلك، ولكن لأنه يمنح شعوراً طيباً للغاية! وحالما نتناغم معه نرغب بشكل عفوي تلقائي في مشاركة الآخرين به لأنها الطبيعة الأساسية للحب، ولأننا جميعنا كائنات محبة.

فيما نحن نعطي طاقتنا المحبة نفسح مجالاً لمزيد من التدفق إلينا. ونكتشف سريعاً بأن هذه العملية تشعرنا بمتعة كبيرة جداً في حد ذاتها، وأننا نريد فقط القيام بها أكثر

فأكثر. وكلما شاركت مختاراً لملء هذا الفراغ، بدا لك أنك تتلقى أكثر من العالم، بسبب مبدأ التدفق الخارجي - الداخلي. (إن الطبيعة تمقت الفراغ، لذلك ما دمت تتدفق للخارج فإنك توجد فراغاً داخلياً يجب أن يملأه شيء ما) ويصبح العطاء بحد ذاته هو مكافأته.

عندما نفهم هذا المبدأ بشكل كامل ونعيشه، نكون قد اصطنعنا وأوجدنا طبيعتنا المحبة فطرياً.

ستجد أنك كلما استخدمت التصور الإبداعي، أصبح "العطاء" هو توجهك الأساسي نحو الحياة، وأصبح تحقيق أحلامك أسهل... ولكن تذكر دائماً أنه لا يمكنك الاستمرار في العطاء ما لم تكن منفتحاً بشكل مساو للأخذ... وأن "العطاء" يعني أيضاً أن تعطي لنفسك...

عندما يتعلق الأمر بالتدفق الخارجي، فإن الممارسة تجعله ممتازاً. عليك أن تمارسه بشكل واع لكي تمتلك خبرة الشعور الطيب الذي يقدمه. هاهنا بعض التمارين في العطاء يمكنك تجربتها إن احتجت بعض التوسع في هذا المجال:

١- اجعل غايتك أن تعبر عن مزيد من التقدير للآخرين بأكثر عدد من الطرق يمكنك التفكير فيها. اجلس الآن وضع قائمة بالأشخاص الذين تود أن تمنحهم الحب والتقدير، وفكر بطريقة يمكنك القيام بها لكل واحد منهم خلال الأسبوع القادم. يمكن لهذا العطاء أن يأخذ شكل كلمات، أو لمسة، أو

هدية أو اتصال هاتفي، أو رسالة، أو نقود، أو أي مشاركة بمواهبك تجعل شخصاً آخر يشعر شعوراً طيباً. اختر شيئاً يجعلك تشعر بمشاعر طيبة بشكل خاص، حتى لو كان ذلك أكثر صعوبة بقليل عليك. مارس بشكل أكبر النطق بكلمات شكر وتقدير وإعجاب بالناس عندما ترغب في ذلك؛ "كان لطف منك أن تساعدني"، "أريدك أن تعلم أني أقدر ذلك" "كانت عيناك تشعان وجميلتين فيما أنت تقول ذلك، وذلك جعلني أشعر بشعور طيب لرؤيتك" (لا بأس من قول هذه الأشياء حتى لو شعرت بقليل من الإحراج!).

٢ - فتش في مقتنياتك الشخصية وجد أشياء لا تريدها حقاً أو لا تستعملها كثيراً وأعطها للآخرين ممن يحتاجون إليها ويقدرونها أكثر.

٣- إن كنت شخصاً يحاول إنفاق أقل كم ممكن من النقود وتبحث دائماً عن الصفقات والأشياء الرخيصة، فجرب إنفاق قليل من المال يومياً على أمور غير ضرورية. اشتر المنتج الذي يكلفك بضع ليرات أكثر عوضاً عن أقل، متع نفسك زيادة قليلاً في أمر ما، ادفع حساب قهوة صديق لك، أو تبرع بالمال لسبب جيد. حتى الأعمال الصغيرة من هذا النوع تشكل عرضاً مرئياً لنفسك بأن لديك إيماناً بالوفرة التي تعمل على تأكيدها. تتكلم الأفعال بصوت عال كالكلمات في هذه الحالة.

٤- قم بتقسيم دخلك. التقسيم هو عملية منح نسبة من دخلك إلى أي مؤسسة روحية، أو إلى أي مجموعة أو شخص تشعر أنه يقدم مساهمة قيمة في العالم. إن هذا أسلوب لدعم تلك الطاقة، وهو في الوقت نفسه اعتراف بأن كل ما تتلقاه يأتي من الله سبحانه (أو الكون)، ولذلك فإنك تقدم مقابلاً رمزياً للمصدر الكوني. ليس مهماً مقدار النسبة، حتى لو كانت ١٪ من دخلك فإنها ستمنحك إحساساً مستمراً بالعطاء[١].

٥- كن مبدعاً. فكر بطرق أخرى لمنح طاقتك في الكون لأجل خير نفسك والآخرين.

الاستشفاء

إن التصور الإبداعي هو أحد أهم الأدوات التي نملكها لإيجاد الصحة الجيدة والمحافظة عليها.

إن أحد المبادئ الأساسية للصحة الشاملة هو أنه لا يمكننا فصل صحتنا البدنية عن حالات وجودنا العاطفية والذهنية والروحية. فجميع المستويات مترابطة، وحالة وجود "مرض" في الجسد هي دائماً انعكاس لصراع، أو توتر، أو قلق، أو عدم انسجام في مستويات وجودية أخرى أيضاً. لذلك عندما يكون

---

(١) المترجم: لدينا في الإسلام زكاة المال، وهي مبدأ مماثل، بل أجمل من المبدأ المعروض هنا حتى بالكلمة المستخدمة عربياً وهي الزكاة من تزكية النفس والأعمال بالمال؛ أي نماؤها.

لدينا خلل جسدي، فإنه لا شك رسالة لنا كي ننظر بتعمق في مشاعرنا وأحاسيسنا الحدسية، وأفكارنا وتوجهاتنا، كي نرى ما يمكننا القيام به لاستعادة الانسجام الطبيعي والتوازن لكينوناتنا. يجب علينا أن نتوافق ونستمع للعملية الداخلية. هنالك تواصل مستمر بين العقل والجسد. يدرك الجسد ويعي الكون المادي، ويرسل رسائل للعقل عنه، فيقوم العقل بتفسير التصورات تبعاً لخبرته الذاتية الخاصة السابقة ونظام اعتقاده، ويشير إلى الجسد ليرد بأسلوب يشعر العقل أنه مناسب. إن كان نظام اعتقاد العقل (على مستوى واع أو لا واع) يقول أنه من المناسب أو الحتمي الإصابة بمرض في ظرف معين، فإنه سيشير للجسد بما يناسب ذلك، وسيصطنع الجسد بلطف أعراض المرض، والتي ستصبح حقيقة مرضاً، لذلك فإن العملية بأكملها مرتبطة بقوة بأعمق مفاهيمنا وأفكارنا عن أنفسنا، والحياة، وطبيعة المرض والصحة.

يشير التصور الإبداعي إلى الطريقة التي نتواصل فيها من عقولنا إلى أجسادنا. إنها عملية تشكيل صور وأفكار في عقولنا، بشكل واع أو لا واع، ومن ثم نقلها إلى أجسادنا إشاراتٍ أو أوامرَ.

إن التصور الإبداعي الواعي هو عملية إيجاد أفكار وصور إيجابية واصطناعها لنتواصل بها مع أجسادنا عوضاً عن الأفكار السلبية، الهدامة، والممرضة حرفياً.

شفاء أنفسنا

يمرض الناس لأنهم يؤمنون على مستوى داخلي بأن المرض هو استجابة ملائمة أو حتمية لموقف أو ظرف ما، لأنه يبدو بشكل ما يحل مشكلة بالنسبة إليهم، أو يعطيهم شيئاً يحتاجون إليه، أو لأنه حل لصراع داخلي ما غير محلول وغير محتمل. ومن الأمثلة عن هذا: الشخص الذي يمرض لأنه تعرض لمرض معد (ولذلك يؤمن أنه حتماً أو غالباً قد أصيب به)، أو الفتاة التي تمرض لأن شخصاً قد توفي نتيجة مرض موجود لدى أحد الوالدين أو عضو آخر في عائلتها (لأنها برمجت نفسها بشكل لا واع أن تتبع النموذج نفسه)، أو الشخص الذي يمرض أو يصاب بحادث لأجل أن يترك العمل (أو لأن هنالك شيئاً لا يرتاح له في العمل، أو لأنه لا يسمح لنفسه بالاسترخاء الضروري وبوقت الراحة ما لم يكن مريضاً)، أو الإنسانة التي تمرض لكي تتلقى الحب والاهتمام (هكذا كانت قادرة على استجلاب حب والديها عندما كانت طفلة)، أو الشخص الذي يقمع ويكبت مشاعره طوال حياته ويموت في النهاية بمرض السرطان (إنه لا يستطيع حل الصراع بين ضغط مشاعره المكبوتة والمعتقد القائل أنه ليس من الجيد بالنسبة إليه أن يعبر عن هذه المشاعر... لذلك فإنه يقتل نفسه في النهاية كحل).

أنا لا أقصد أن ألمح بهذه الأمثلة أني أؤمن بأن كل المرض ما هو إلا مشكلة بسيطة بتفسير سهل. فكما في كل مشاكلنا، هنالك عادة كثير من العوامل المعقدة، لكنني أريد أن أوضح

حقيقة أن المرض هو حصيلة عوامل عاطفية وذهنية وروحية تماماً كما هو حصيلة عوامل بدنية، وأن المرض قد يكون محاولة لإيجاد حل لمشكلة موجودة بداخلنا أو في حياتنا. إن كنا مستعدين للإدراك وللنظر بتعمق داخل مشاعرنا ومعتقداتنا، فإنه يمكننا عادة أن نجد الشفاء على المستويات كافة.

إن النمو الطبيعي لوجهة النظر هذه هو (في امتلاك) توجه بناء أكثر تجاه المرض. فعوضاً عن التفكير بالمرض على أنه كارثة حتمية أو سوء حظ غير قابل للتفادي، فإننا نفكر فيه على أنه رسالة قوية مفيدة. إن كنا نعاني جسدياً بشكل ما، فإنها رسالة بأن هنالك شيئاً ما يجب النظر إليه بواسطة وعينا، شيئاً يجب إدراكه، والاعتراف به، ومعالجته. وعادة ما تكون رسالة المرض هي أن نكون أهدأ ونقضي بعض الوقت على اتصال مع أنفسنا الداخلية فقط. يجبرنا المرض عادة على الاسترخاء، وترك جميع أعمالنا و"مجهوداتنا"، والدخول في مستوى وعي هادئ عميق حيث يمكننا تلقي الطاقة المنعشة التي نحتاج إليها. يأتي دائماً الشفاء الأساسي من الداخل، مع أننا قد نحتاج علاجاً خارجياً أيضاً. عندما نتيح لأنفسنا الهدوء والاتصال الداخلي بشكل منتظم، قد لا نحتاج بعدها إلى أن نمرض لكي تلفت أنفسنا الداخلية انتباهنا. عادة ما يكون المرض و"الحوادث" عبارة عن رسائل بأن مفاهيمنا بحاجة إلى التغيير، أو أن بعض المشاكل الداخلية بحاجة إلى الحل. كن هادئاً بقدر ما تستطيع، واستمع لصوتك الداخلي، واسأل ما هي الرسالة، أو

ما الذي أنت بحاجة إلى أن تفهمه في هذا الموقف. قد يمكنك أن تنجز ذلك وحدك، أو قد تحتاج في بعض الحالات إلى استشاري، أو معالج، أو صديق ليساندك ويدعمك. من المهم أن تفهم أنك لست "مذنباً" أو "ملاماً" لأي مرض أو مشكلة بدنية لديك، فلا يعد مرضك إشارة إلى أنك إنسان غير واع، وعوضاً عن ذلك، فكر في الأمر على أنه جزء مهم من رحلة تطورك، هدية يمكنها أن تساعدك على التعلم والنمو.

يمكن للتصور الإبداعي أن يكون أداة فعالة للشفاء، وذلك لأنه يمضي مباشرة إلى مصدر واحد للمشكلة ألا وهو تصوراتك ومفاهيمك الذهنية الخاصة. ابدأ بتصور نفسك وأكد لنفسك أنك بصحة جيدة، وشاهد مشكلتك وقد حلت بالكامل وعولجت.

هنالك عديد من المناهج المختلفة التي يمكن استخدامها على مستويات عديدة مختلفة. عليك أن تجد الشكل المحدد من التأكيدات والصور التي يمكنها أن تفيدك أفضل الإفادة، لقد قدمت اقتراحات في القسم الثالث من هذا الكتاب، ويمكنك أن تجد غيرها في قسم المصادر الموصى بها.

وبالطبع، فإن "الطب الوقائي" هو دائماً الأفضل...

إن لم يكن لديك مشاكل صحية، فذلك هو الأفضل، وببساطة أكد لنفسك وتصور أنك ستبقى دائماً معافى ذا لياقة بدنية، بهذه الطريقة قد لا يترتب عليك أن تقلق أبداً على شفاء نفسك. إن كان لديك مسبقاً مشاكل صحية، فسوف يكون من

المريح العلم أن كثيراً من الشفاءات "الإعجازية" تحصل يومياً، حتى لأمراض خطيرة جداً، كالسرطان، والتهاب المفاصل، وأمراض القلب، وذلك من خلال استخدام أشكال متنوعة للتصور الإبداعي.

خلال السنين التي تلت المرة الأولى التي نشر بها التصور الإبداعي، أخبرني المئات من الأشخاص بقصص ساعدتهم فيها الأفكار والتقنيات في الكتاب على شفاء أنفسهم من أمراض وجروح خطيرة. على سبيل المثال، حضرت امرأة إحدى ورشات العمل الخاصة بي فتعرضت إلى حادث سير خطير، ودخلت في غيبوبة "كوما" لفترة من الوقت، وتم إخبارها من قبل أطبائها أنها بحاجة إلى سنوات من التعافي قبل أن تأمل بالعمل بشكل طبيعي، إن كان ذلك ممكناً أبداً. وباستخدام التصور الإبداعي مترافقاً مع العلاج الفيزيائي، تعافت بالكامل وعادت إلى عملها في غضون ثلاثة أشهر.

كتب إلي رجل بالقصة التالية: تم تشخيص حالته بورم دماغي لا يمكن القيام بعمل جراحي لاستئصاله. والصدمة الناجمة عن هذا التشخيص جعلته ينظر بعمق في حياته، ويدرك أين كان يشعر بأنه عالق ومحبط. ولقد استخدم تقنيات هذا الكتاب (بالترافق مع علاجه الطبي المعتاد) لمساعدته على حل بعض شؤون حياته. وفي النهاية اختفى الورم ولم يعد لعدة سنوات بعد ذلك.

أخبرني عدد من الأشخاص أنه وبعد تشخيص حالاتهم بالإصابة بسرطان في مراحله الأخيرة، بدؤوا باستخدام تقنيات التصور الإبداعي، وبعد سنوات من ذلك، ما زالوا أحياء وأصحاء.

وأمي أنا حلت مشكلة حصواتها الكلوية من دون جراحة، باستخدام التصور. وعندما نظر الطبيب إلى صور أشعة إكس السابقة "التي تظهر الحصيات الكلوية" وصور الأشعة التي أخذت لها بعد ممارستها للتصور لفترة من الوقت (من دون حصيات)، لم يكن قادراً على تصديق الأمر ببساطة.

وبالطبع، فإن هذا الشفاء يمكن أن يكون حدث بسبب عدة عوامل. ولكن عدد القصص وخبرتي الخاصة قادتني إلى الإيمان بأن التصور يمكن أن يكون أداة فعالة.

في بعض الحالات، يمكن للتصور الإبداعي أن يكون علاجاً فعالاً كاملاً وحده، وفي حالات أخرى، من الضروري استخدام أشكال أخرى من العلاج أيضاً. وما دام لديك ثقة داخلية ببعض أنواع العلاج فاستخدمه بالوسائل كافة! فمن الغالب أن يفيد ما دمت ترغب به وتؤمن بنفعه. لا تؤجل علاجاً طبياً مناسباً عندما يكون هنالك حاجة إليه! ولكن بغض النظر عن نوع العلاج المستخدم، سواء أكان دوائياً أو جراحياً، أو علاجاً شمولياً كالإبر الصينية، أو اليوغا، أو المساج، أو الحمية وما إلى ذلك، فإن التصور الإبداعي هو دائماً إضافة مساعدة، يمكنك

استخدامها بالترافق مع العلاج الذي اخترته. إن الاستخدام الواعي للتصور الإبداعي يمكن أن يسرع ويسهل عملية الشفاء الطبيعي بشكل إعجازي مذهل.

ضع في ذهنك أنه ليس كل الأمراض يقصد بها أن "تشفى" بمعنى التحسن أو التغلب عليها، فبعضها يمكن أن يخدم غرضاً هاماً في حياتنا، أو في رحلة "روحنا"، ويمكن أن ترافقنا مدة طويلة، أو مدى الحياة. في هذه الحالة، يمكننا استخدام التصور والتأكيدات لمساعدتنا على تقبل حدودنا، وعيش أسعد أو أكثر الحيوات الممكنة عائدية.

تذكر أيضاً أن على كل منا في وقت ما أن يقوم بالانتقال من الحياة المادية إلى عالم آخر. معظم الناس في هذا الوقت يقومون بهذا الانتقال من خلال عربة مرض. إن اتخذ شخص قراراً على مستوى عميق (لا واع غالباً) بأنه قد حان الوقت لمغادرة هذه الحياة، فقد يكون من غير الملائم أو الفعال بالنسبة إليهم أن يحاولوا "شفاء أنفسهم" أو أن يحاول ذلك أحباؤهم. إن بدت محاولات العلاج غير فعالة، فقد يكون الوقت قد حان للتركيز على تصور إتمام مُرض ومقنع وسلمي للحياة ومعانقة الموت.

شفاء الآخرين

المبدأ الذي يفيد في شفاء أنفسنا يفيد نفسه أيضاً في شفاء الآخرين. وذلك بسبب الطبيعة الواحدة للعقل الكوني.

هنالك جزء من وعينا مرتبط مباشرة بذلك الجزء في وعي الآخرين. ولما كان ذلك الجزء هو أيضاً رابطنا بالقدرة الكلية المقدسة والعلم المطلق، فلدينا جميعنا قوة شفاء خارقة يمكننا الولوج إليها بالإرادة.

إنه لأمر مذهل، ولكن تغيير مفاهيمك الخاصة عن شخص آخر ببساطة والتمسك بشكل واع واستعراض صورة للصحة والحالة الجيدة يمكنها فوراً أن تشفي شخصاً ما في كثير من الحالات، وتسرع وتسهل شفاءهم في عدد من الحالات الأخرى. وليس بالضرورة حتى أن يعلموا هم ما تقوم به أنت، وفي الحقيقة فإنه في بعض الحالات من الأفضل ألا يعلم المريض بشكل واع بما تقوم به.

لقد تمت تربيتي وتثقيفي على تعليم وخلفية علمية وعقلية جداً، ولذلك فإن القدرة على شفاء أشخاص آخرين من على مسافة كان من أصعب الأمور علي لفهمها وتقبلها. ومع ذلك فقد رأيتها وعايشتها واختبرتها مراراً عديدة لا أشك فيها بعد. وهنالك دراسات علمية مثيرة للاهتمام تؤكد القوى الشافية للصلاة والتصور[١].

لقد وجدت من خلال تجربتي أن أفضل طريقة للعمل على الشفاء هي في تصور نفسي كقناة صافية للطاقة الشافية، وتصور

(١) اقرأ كتاب الكلمات الشافية، قوة الصلاة وممارسة التأمل للكاتب لاري دوسي. راجع قسم المصادر الموصى بها في هذا الكتاب.

الطاقة الروحية للكون تتدفق وتنساب من خلالي للشخص الذي يحتاج إليها. إني أفكر في نفسي العليا ترسل طاقة إلى النفس العليا للشخص الآخر لدعمه في أي شيء يحتاج إلى القيام به لشفاء نفسه، مبقية في ذهني أنه لا بأس إن اختار الشخص الآخر ألا يشفى. وفي الوقت نفسه، أتصور الشخص الآخر كما هو أو هي حقيقة... كائن مقدس، مخلوق جميل وكامل لله سبحانه وتعالى... معافى بشكل طبيعي وسعيد.

في القسم الثالث، أقوم بتوضيح طرق الشفاء التي وجدتها فعالة جداً معي. إنني أشجعك على تجربتها، وعلى أن تكتشف تلك التي تلائمك أنت تماماً.

الجزء الثالث

التأملات والتأكيدات

وتجزم أمراً فيثبت لك وعلى
طرقك يضيء نوراً.
سفر أيوب الإصحاح ٢٢:٢٨

أن تكون ناقلاً وممرراً للطاقة

هذه تقنية تصور بسيطة جداً، من الجيد القيام بها في بداية أي تأمل. والهدف منها أن تجعل طاقتك تتدفق، وتحل أي عقبات، وتبقي نفسك على اتصال وثيق بالمستوى البدني بحيث لا "تسرح بعيداً" في أثناء التأمل.

اجلس براحة وظهرك مستو، سواء على كرسي أو متصالب الساقين على الأرض. أغمض عينيك، وتنفس ببطء وعمق، وعد تنازلياً من عشرة إلى واحد إلى أن تشعر باسترخاء عميق.

تخيل أن هنالك حبلاً طويلاً متصلاً بقاعدة عمودك

الفقري، ممتد للأسفل عبر الأرضية ومن ثم يذهب عميقاً في باطن الأرض. يمكنك إن شئت أن تتصور أنه مثل جذر شجرة، ينمو عميقاً في الأرض؛ هذا يدعى "حبل الارتباط الأرضي".

تخيل الآن بأن طاقة الأرض تتدفق صعوداً خلال هذا الحبل (وصعوداً عبر أخمص قدميك إن كنت جالساً على كرسي) وتتدفق صعوداً عبر أجزاء جسمك كافة، ومن ثم تخرج من قمة رأسك. تصور هذا إلى أن تشعر بأن التدفق قد تم فعلاً بشكل جيد.

تخيل الآن أن طاقة الكون تتدفق من خلال قمة رأسك، وعبر جسمك، ونزولاً من خلال حبل اتصالك الأرضي وقدميك إلى الأرض. اشعر بكلا هذين التدفقين (الصاعد والنازل) يمضيان في اتجاهين مختلفين، ويمتزجان بشكل منسجم في داخل جسدك.

يبقيك هذا التأمل في حالة اتزان ما بين طاقة الكون الخاصة بالرؤية والخيال والتصور، وبين الطاقة الراسخة المستقرة للأرض على المستوى البدني... وهو اتزان سيزيد إحساسك بالصحة والسعادة وبقوتك الخاصة بالإيجاد والاصطناع.

فتح مراكز الطاقة

هذا تأمل لشفاء جسدك وتنظيفه، وجعل طاقتك تتدفق. وهو تمرين ممتاز للقيام به صباحاً حالما تستيقظ، أو في بداية أي

فترة تأمل، أو في أي وقت ترغب فيه بأن تكون مسترخياً ومنتعشاً.

تمدد على الأرض ويداك على جانبيك، أو بيدين مضمومتين على معدتك وأغلق عينيك، واسترخ وتنفس بلطف، وعمق، وبطء[١].

تخيل أن هنالك مجالاً وهاجاً من ضوء ذهبي يحيط بأعلى رأسك. تنفس بعمق وبطء شهيقاً وزفيراً لخمس مرات فيما انتباهك مركز على كرة الضوء، شاعراً بها تشع من أعلى رأسك. دع انتباهك الآن يتحرك نزولاً إلى حنجرتك. تخيل مجدداً مجالاً من الضوء الذهبي ينبثق من منطقة حنجرتك. تنفس شهيقاً وزفيراً خمس مرات فيما انتباهك مركز على هذا الضوء.

اسمح لانتباهك بالتحرك إلى الأسفل حتى مركز صدرك. تخيل ثانية الضوء الذهبي، يشع من مركز صدرك. خذ ثانية خمسة أنفاس عميقة، فيما أنت تشعر بالطاقة تنتشر وتمتد أكثر فأكثر.

ركز انتباهك بعدها على ضفيرتك الشمسية أو منطقة سرتك. تصور مجال الضوء الذهبي في كل منطقة وسطك. تنفس ببطء من منطقة الوسط خمس مرات.

تخيل الآن الضوء يشع ضمن منطقة حوضك وحولها. خذ ثانية خمسة أنفاس عميقة، شاعراً بطاقة الضوء تشع وتنتشر.

---

(١) المترجم: وضعية اليدين في الصلاة .

تصور أخيراً، مجال الضوء الذهبي حول قدميك، وتنفس منها خمس مرات أخرى.

تصور الآن مجالات الضوء الستة تشع كلها معاً بحيث يكون جسدك كضفيرة من الجواهر، تشع بالطاقة.

تنفس بعمق، وفيما أنت تزفر تخيل الطاقة تتدفق نزولاً على الطرف الخارجي لأحد جانبي جسدك من قمة رأسك إلى قدمك. وفيما أنت تستنشق، تصورها تتدفق صعوداً على الجانب الآخر من جسدك إلى قمة رأسك.

أدر الطاقة حول جسدك بهذا الشكل ثلاث مرات.

ثم تصور تدفق الطاقة يمضي من قمة رأسك نزولاً على طول مقدمة جسمك إلى قدميك فيما أنت تزفر ببطء. وفيما أنت تأخذ شهيقاً، اشعر بالطاقة تتدفق صعوداً على طول خلفية جسمك إلى قمة رأسك.

أدر التدفق في هذا الاتجاه ثلاث مرات.

تخيل الآن أن الطاقة تتجمع في قدميك، ودعها تتدفق ببطء صعوداً عبر مركز جسمك من قدميك إلى رأسك، وتشع من قمة رأسك كنافورة من الضوء، ومن ثم تتدفق عائدة نزولاً خارج جسمك إلى قدميك. كرر هذا الأمر بضع مرات، أو بالعدد الذي تريده.

عندما تنهي هذا التأمل سوف تكون مسترخياً بعمق، ومع ذلك نشيطاً ومنتعشاً.

إيجاد ملجئك الخاص

أحد أوائل الأمور التي عليك القيام بها عندما تبدأ باستخدام التصور الإبداعي هو أن تنشئ وتوجد ملجأً (مكاناً آمناً) داخل نفسك بحيث يمكنك المضي إليه في أي وقت تريده. ملجؤك هذا هو مكانك المثالي للاسترخاء والهدوء والأمان، ويمكنك أن تنشئه بالشكل الذي تريده تماماً.

أغمض عينيك واسترخ في وضعية مريحة. تصور نفسك في بيئة طبيعية جميلة. يمكن أن يكون ذلك في أي مكان يروقك... في مرج أخضر، على قمة جبل، في غابة، بجانب البحر. يمكن أن يكون حتى تحت المحيط، أو على كوكب آخر. وبغض النظر أينما كان، فيجب أن يشعرك بالراحة، والبهجة، والأمان. استكشف بيئتك المحيطة، ملاحظاً التفاصيل المرئية، والأصوات والروائح، وأي مشاعر محددة أو انطباعات تتلقاها عن المكان.

قم الآن بأي شيء تريده لتجعل المكان أكثر شبهاً ببيتك ومريحاً أكثر. قد ترغب ببناء منزل ما أو ملجأ هناك، ربما مجرد إحاطة المنطقة بأكملها بضوء ذهبي خاص بالحماية والأمان، أنشئ ورتب الأشياء فيه لراحتك ومتعتك، أو قم بطقوس لتثبّت أنه مكانك الخاص بك.

من الآن فصاعداً هذا ملجؤك الشخصي الداخلي، الذي يمكنك العودة إليه في أي وقت بمجرد إغلاقك لعينيك فقط وتمني أن تكون فيه. ستجد دائماً أن الحضور فيه أمر يدفع إلى

الشفاء والاسترخاء. إنه أيضاً مكان لقوة خاصة بك، وقد ترغب بالذهاب إليه في كل مرة تقوم بها بالتصور الإبداعي.

قد تجد أن ملجأك يتغير آنياً من وقت لآخر، أو أنك تريد القيام بتغييرات وإضافات إليه. يمكنك أن تكون مبدعاً جداً في ملجئك وتحصل على كثير من المتعة فيه... تذكر فقط أن تحتفظ بالخصائص الأساسية للسكينة، والهدوء، والشعور بالأمان المطلق.

الاتصال بمرشدك

لدينا جميعنا كم هائل من الحكمة والمعرفة في داخلنا تماماً، وهي متاحة لنا من خلال عقلنا الحدسي، والذي هو رابطنا بالذكاء الكوني. ولكننا نجد عادة أنه من الصعب علينا الاتصال مع حكمتنا السامية. وإحدى أفضل طرق فعل ذلك هي في لقاء مرشدنا الداخلي ومعرفته.

يعرف المرشد الداخلي بأسماء مختلفة عديدة، كمستشارك، مرشدك الروحي، صديق متخيل، أو معلمك. إنه جزء أعلى من نفسك، يمكن أن يأتيك بأشكال عديدة مختلفة، ولكنه يأتي عادة على شكل شخص أو كائن يمكنك التكلم معه والاتصال به كصديق محب وحكيم.

إليك تمريناً يساعدك على ملاقاة مرشدك الروحي. يمكنك إن شئت أن تجعل صديقاً لك يقرأ عليك هذا فيما أنت تتأمل. وإلا فاقرأه في البداية، ومن ثم أغلق عينيك وطبقه.

أغمض عينيك واسترخ بعمق. اذهب إلى ملجئك الداخلي وأمض بضع دقائق هناك، وأنت مسترخٍ ومحيط بوضعك الحالي. تخيل الآن أنك تقف في ملجئك الداخلي على درب ممتد في المسافة. تبدأ بالسير على هذا الدرب، وبينما أنت تفعل ذلك، ترى على البعد شكلاً متجهاً نحوك، وهو يشع بضوء ساطع صاف.

وبينما يقترب هذا الشكل، تبدأ بالتحقق مما إذا كان هذا الشكل رجلاً أو امرأة... أو ربما حيواناً. إن كان شخصاً، فكم عمره؟ وماذا يرتدي؟ وكلما أصبح هذا الشكل أقرب، أصبح بإمكانك رؤية تفاصيل أكثر للوجه والهيئة.

حيِّ هذا الكائن، واسأله (أو اسألها) عن اسمه. اقبل بأول اسم يأتيك، ولا تقلق بشأنه. خذ الآن مرشدك بجولة حول ملجئك واستكشفاه معاً. قد يشير إليك مرشدك إلى بعض الأشياء التي لم ترها هنالك من قبل، أو قد تستمتع بمجرد وجودكما بعضكما مع بعض.

اسأل مرشدك (أو مرشدتك) إن كان يريد أن يقول لك أي شيء، أو أي نصيحة قد يرغب (ترغب) بتقديمها لك في الوقت الحاضر. يمكنك إن شئت، أن تسأل بعض الأسئلة المحددة. قد تتلقى أجوبة فورية، ولكن إن لم يحدث ذلك، فلا تدع عزيمتك تثبط، فالأجوبة ستأتيك بشكل ما لاحقاً.

عندما يتم الإحساس بأن تجربة كونكما معاً قد اكتملت

حالياً، اشكر مرشدك وعبر عن تقديرك له، واسأله (اسألها) أن يأتي للقائك في ملجئك ثانية.

افتح عينيك وعد للعالم الخارجي.

يكون لدى الناس أشكال مختلفة عديدة لتجاربهم عند لقائهم بمرشديهم، ولذلك فمن الصعب التعميم. وأساساً فإن شعرت بشعور جيد بشأن تجربتك، فذلك جيد؛ وإلا، فكن مبدعاً وقم بأي شيء تحتاج إلى القيام به لتغييره.

لا تقلق إن لم تتصور مرشدك بشكل واضح ودقيق. أحياناً ما يبقى بشكل وهج ضوء، أو بشكل مشوش غير محدد. الشيء الهام هو أنك تستشعر قوة مرشدك وحضوره وحبه.

إن كان مرشدك يأتيك بهيئة شخص تعرفه فذلك جيد، ما لم تشعر أنت بشكل جيد تحديداً تجاه ذلك، في تلك الحالة، كرر التمرين واطلب أن يأتيك مرشدك بشكل سهل ومبهج لك أن ترتبط به.

إن كان الشكل الذي تقابله في تأملك يبدو من النوع الذي يصدر الأحكام، أو قاسياً أو غير محب، فقد تكون اتصلت مع ناقدك الداخلي أو مع طاقة أخرى. اشكرهم بأدب لقدومهم، ودعهم يمضون، واسأل أن يأتيك مرشد محب وداعم ومشجع.

لا تتفاجأ إن بدا مرشدك غريب الأطوار أو غير عادي بشكل ما... إن الأشكال التي يعرضون بها أنفسهم لنا تنبثق من داخل

عقلنا الإبداعي الخاص، الذي لا حدود له. على سبيل المثال قد يملك مرشدك حس دعابة غير عادي ومفاجئاً جداً، أو اسماً غريباً، أو نزعة درامية. في بعض الأحيان لا يتواصلون بالكلمات إطلاقاً، ولكن بانتقال مباشر لانطباعات حسية أو معرفة حدسية.

كما قد يغير مرشدك شكله وحتى اسمه من وقت لآخر، أو قد يكون لديك المرشد نفسه لسنوات. وقد يكون لديك أكثر من دليل مرشد في الوقت نفسه. مرشدك حاضر لأجلك لتستدعيه في أي وقت تحتاج إليه أو تريد المزيد من الوضوح أو الحكمة أو المعرفة أو الدعم أو الإلهام المبدع أو الحب أو الرفقة. كثير من الذين أسسوا علاقات مع مرشديهم يلتقون بهم يومياً في تأملاتهم.

تقنية الفقاعة الوردية

تمرين التأمل هذا بسيط وفعال بشكل رائع.

اجلس أو استلق براحة، وأغمض عينيك، وتنفس بعمق وبطء وبشكل طبيعي. استرخ تدريجياً بشكل أعمق فأعمق.

تخيل أمراً تود اصطناعه وإيجاده. تصور أن ذلك قد تم مسبقاً بالفعل. تصوره بأكبر وضوح ممكن في عقلك.

الآن، وبعيون عقلك، أحط تخيلك بفقاعة وردية، وضع هدفك بداخلها. إن الوردي (الزهري) هو اللون المرتبط

بالقلب، وإن أحاط التردد الاهتزازي لهذا اللون أي شيء تتخيله، فإنه سيجلب لك فقط كل ما له صلة وتماثل ممتاز مع وجودك.

الخطوة الثالثة هي ترك الفقاعة وتخيلها تطفو سابحة في الكون، وهي ما زالت محتوية على رؤيتك. يرمز هذا إلى أنك تحرر هدفك من الناحية العاطفية. وهو حر الآن ليسبح طافياً في الكون، جاذباً وجامعاً الطاقة لاصطناعه وإيجاده.

لا يوجد شيء آخر لتقوم به.

التأملات الشافية

هاهنا بعض التقنيات التي يمكن أن تكون فعالة جداً لشفاء أنفسنا والآخرين.

شفاء أنفسنا

يساعدنا هذا التأمل على كشف السبب الكامن لمرض و/ أو البدء بتحريره وشفائه.

اجلس أو استلق، وتنفس، واسترخ بعمق. مبتدئاً بأصابع قدميك، رجليك، ساقيك، حوضك،... وهكذا صعوداً، ركز انتباهك على كل جزء من جسدك بالترتيب وأخبره أن يسترخي ويحرر أي توتر. اشعر بأي توتر يذوب ويتحلل وينساب بعيداً.

قم إن شئت، بتأمل لفتح مراكز الطاقة لكي تدع طاقتك تتدفق فعلاً.

تخيل الآن طاقة لطيفة شافية، ذهبية تحيط بجسدك كله... استشعرها... أحسَّ بها... استمتع بها.

إن كان هنالك جزء محدد من جسدك مريضاً أو به ألم، فاسأل ذلك الجزء منك ما إن كان لديه رسالة لك. اسأل إن كان هنالك شيء تحتاج إلى فهمه أو فعله، الآن في هذه اللحظة، أو في حياتك عموماً. ابق هادئاً لبضع دقائق ولاحظ أي كلمات أو صور أو مشاعر، تردك، استجابة لهذه الأسئلة.

إن تلقيت أي إجابة، فابذل جهدك لفهمها واتباعها. إن لم تتلق أي إجابة، فتابع العملية فقط، فقد يأتيك الجواب لاحقاً، في شكل مختلف عما تتوقعه.

أرسل الآن طاقة شافية محبة خاصة إلى ذلك الجزء منك، وإلى أي جزء منك يحتاج إليها، وشاهده واشعر به يتعافى ويشفى. قد تريد أن يكون مرشدك، أو أي معلم أو معالج معك هناك لمساعدتك على القيام بالشفاء.

تصور المشكلة تنحل وتطفو كطاقة مبتعدة، أو في أي صورة تفيدك.

تصور نفسك الآن في صحة طبيعية ممتازة. فكر في نفسك في مواقف مختلفة تشعر بصحة جيدة وبالنشاط والعافية. تصور الانتعاش والعناية بنفسك بحيث تبقى بصحة ممتازة معافى.

تأكيدات :

- أنا أحب نفسي وأشفيها على المستويات الروحية والذهنية والعاطفية والبدنية.
- يمكنني أن أحقق احتياجاتي دون أن أمرض.
- إنني أتعلم أن أعتني بنفسي جيداً.
- إني أحب وأتقبل جسمي بشكل كامل.
- إنني أعامل جسدي بشكل جيد، وهو يعاملني بشكل جيد أيضاً.
- إني أستحق أن أكون بصحة جيدة وأشعر بشعور طيب.
- لقد أطلقت الآن جميع أشكال المرض. إنني حر ومعافى!
- إن جسدي متوازن، وبانسجام مثالي مع الأرض والكون.
- أنا نشيط ومليء بالحيوية.
- إنني أقدم الشكر للصحة المتحسنة دائماً، وللجمال واللياقة.
- من الطبيعي الشعور بشعور طيب.

من الآن فصاعداً، وفي كل مرة تؤدي هذا التأمل، تخيل نفسك بصحة ممتازة، مع ضوء ذهبي شاف محيط بك.

شفاء الآخرين

يؤدي هذا التأمل وأنت وحدك، وليس في حضور الشخص الآخر، ما لم يطلب هو منك ذلك النوع من الاستشفاء. قد ترغب أو لا ترغب بإخبار الشخص الآخر بأنك تقوم بعمل تأمل شفاء لأجله، وذلك حسب تقبل الشخص الآخر لهذه الفكرة على المستوى الشخصي.

استرخ بعمق، وقم بأي نوع من الاستعدادات ترغب بها لأجل دخول حالة سكون عميقة للذهن.

فكر بنفسك كقناة صافية شفافة تتدفق وتنساب من خلالها طاقة الشفاء الكونية، لا تأتي هذه الطاقة منك شخصياً، إنها تأتي من مصدر أعلى، وعملك هو تركيزها وتوجيهها.

تصور الآن أو فكر بالشخص بأكبر قدر ممكن من الوضوح. اسأله إن كان هنالك أي شيء محدد يود منك أن تقوم به لأجله في تأملك، فإن كان الأمر كذلك، فقم بما يريد بأقصى قدرتك، إن بدا ذلك لك صحيحاً.

إن شعرت باندفاع للعمل على شفاء جزء محدد من جسد الشخص، أو مشكلة معينة، فافعل ذلك. شاهد فقط كل المشاكل وقد حلت، وكل شيء يتعافى ويعمل بشكل ممتاز.

تصوره بعدها محاطاً بضوء ذهبي شاف... يبدو متألقاً بالصحة والسعادة. تحدث إليه مباشرة (في ذهنك)، ذكره بأن قوة أعلى تعتني به، وأن بإمكانه أن يشفى إن رغب في ذلك.

أخبره أنك تدعمه ليكون معافى وسعيداً بشكل تام، وأنك ستستمر بإرسال طاقتك ودعمك المحبين له.

عندما تشعر بأنك أكملت كل شيء، افتح عينيك وعد إلى العالم الخارجي شاعراً بالانتعاش والتجدد والنشاط.

من الآن فصاعداً، شاهد الشخص في تأملاتك وهو معافى تماماً. لا تعط أي طاقة ذهنية أو قوة إضافية للمرض، واصل فقط مشاهدته وهو معافى تماماً.

عليك ألا تشعر بالاستنزاف من إرسال الشفاء لشخص آخر، لأنك لا ترسل طاقتك الشخصية، ولكنها قوة الحياة الكونية تتدفق من خلالك.

إن شعرت بالاستنزاف بأي شكل، فقد تكون انخرطت بشكل عاطفي شديد بحيث أنك تحاول بجهد كبير. قد يفيد تخيل تحويل شفاء هذا الشخص إلى القوة العليا للكون وتأكيد أن أي شيء يحدث فسوف يكون لمصلحته السامية. تذكر، أنه لا يمكننا دائماً معرفة المصلحة العليا لأنفسنا أو للآخرين.

الاستشفاء ضمن مجموعة

يكون الاستشفاء فعالاً جداً عندما يمارس ضمن مجموعة. إن كانت السيدة التي ستتم معالجتها موجودة في الغرفة، فدعها تستلقي في الوسط أو تجلس على كرسي (أيهما أكثر راحة) وليجلس الباقون في دائرة حولها.

على الجميع أن يغمضوا أعينهم، في حالة من السكون، ويسترخوا بعمق، ومن ثم يبدؤون بتخيل أنهم يرسلون طاقة شافية للسيدة التي في المركز. تذكر أنها الطاقة الشافية للكون تلك التي تمر من خلالكم. شاهدوها محاطة بضوء ذهبي وتشعر بشعور طيب، وهي بصحة مثالية. يمكنك إن شئت، أن تطلب من الجميع رفع أياديهم والأكف موجهة للخارج نحو السيدة التي في المركز، وتستشعروا بالطاقة تتدفق خارجة إليها من خلال أياديكم.

قد يكون من الفعال جداً أن يرتل الجميع معاً كلمة "أوم" لبضع دقائق في أثناء القيام بالاستشفاء، وهكذا يضيفون التردد الشافي للصوت إلى العملية. (لترتيل "أوم" فإنك تغني بنبرة رنانة عميقة ممتدة المقطع أ-أ- أوم- م، محركاً بها لسانك قدر ما تستطيع، مكرراً إياها مراراً وتكراراً).إن كان صعباً جداً على المجموعة القيام بهذا الترتيل، فبالتأكيد ليس من الضروري القيام به.

إن لم تكن السيدة موجودة في الغرفة، فقم فقط بإخبار كل أفراد المجموعة باسمها وبالمدينة التي تكون فيها، ومن ثم واصلوا العملية كما لو أنها معكم. لا تتأثر قوة طاقة الشفاء إطلاقاً بالمسافة، ولقد شاهدت عدداً من الشفاءات الإعجازية الحاصلة لأشخاص في مدن بعيدة تماماً كما لأشخاص في الغرفة نفسها.

تأمل الشفاء من الألم

هذه تقنية تأمل يمكنك القيام بها مع شخص يعاني صداعاً أو أي ألم آخر محدد.

دع الشخص يستلق، ويغمض عينيه، ويسترخ بعمق. دعه يركز على تنفسه لبرهة، ويتنفس بعمق وبطء وبشكل طبيعي. دعه يعد تنازلياً ببطء من عشرة إلى واحد، شاعراً بنفسه ينساق إلى حالة كينونة عميقة، وأكثر استرخاءً مع كل عدة.

عندما يصبح الشخص مسترخياً بعمق، دعه يتصور أو يتخيل لوناً متألقاً، أياً كان ذلك اللون (دعه يتخيل أول لون يأتي لذهنه). اطلب منه أن يتصوره كنطاق أو مجال من الضوء المتألق بقطر ٦ إنشات تقريباً (١٥ سم). اطلب منه الآن أن يتصوره وهو يكبر تدريجياً أكثر فأكثر، حتى يملأ في النهاية كامل حقل رؤيته الذهنية. عندما يشعر بذلك، اطلب منه أن يتصوره يتقلص، ويصبح أصغر فأصغر، حتى يعود إلى حجمه الطبيعي. دعه الآن يجعلها تصغر أكثر، حتى يصبح قطرها نحو الإنش الواحد أو قريب من ذلك، ثم تصغر أكثر، وأخيراً تختفي بالكامل.

كرر الآن تمرين التصور هذا ثانية، ودع الشخص في هذه المرة يتخيل أن اللون هو ألمه.

الأدعية (الدعاء)

أن ندعو يعني أن "نستدعي" أو "نناشد". وعند استخدامها في التأمل، فإن الدعاء تقنية يمكنك بواسطتها استدعاء أي صنف من الطاقة أو السجايا لتأتيك:

أغمض عينيك واسترخ بعمق. قم ببعض التأمل الإعدادي كالارتباط الأرضي وتمرير الطاقة، أو فتح مراكز الطاقة، أو ببساطة الذهاب إلى حرمك الداخلي، مسترخياً ومتنفساً بعمق لبرهة.

عندما تشعر بنفسك مسترخياً ونشيطاً، قل لنفسك بصمت ولكن بحزم ووضوح: "إنني من الآن فصاعداً أستدعي سجية الحب". اشعر بطاقة الحب وهي تأتيك، أو تنبعث من مكان في داخلك، وتملأ كيانك، ومن ثم تشع خارجة منك. واصل لدقائق استشعارك الكامل لهذا الشعور. ومن ثم، إن أردت، وجهه تجاه أي هدف محدد من خلال التصور والتأكيد.

يمكنك أن تستخدم قوة الدعاء لاستدعاء أي صفة أو طاقة تريدها أو تحتاج إليها...

القوة	الحكمة	الصفاء
الشفقة	الرقة	الدفء
الوضوح	الذكاء	الإبداع
القوة الشافية	...	

قم ببساطة بوضع تصريح واضح وقوي لنفسك بأن هذه الخاصية قادمة الآن إليك.

طريقة رائعة أخرى لاستخدام قوة الدعاء هي في استدعاء روح أو كينونة شخص محدد يملك الخصائص التي تتمناها. إن استحضرت أحد المعلمين، كبوذا أو المسيح، أو مريم العذراء، فإنك تستدعي بشكل متصاعد الصفات والخصائص الكونية التي يرمز لها ويمثلها ذلك الشخص، والتي تكمن أيضاً في داخل كل منا. على سبيل المثال، إن دعوت السيد المسيح كي يعمل فيك ومن خلالك، فإنك تستدعي بطريقة فعالة جداً خصائصك أنت في القدرة على الحب، والشفقة والتسامح والشفاء.

إن كان هنالك أي معلم أو أستاذ أو بطل محدد تحترمه وله تأثير فيك فاستدعه أو استدعها من خلال الدعاء كلما أحسست بالحاجة إلى اصطناع وإيجاد صفاته أو صفاتها الخاصة فيك.

يعمل هذا النوع من التأمل بشكل جميل عندما تكون هنالك مهارة أو موهبة خاصة تريد أن تتعهدها بالعناية والتشجيع. على سبيل المثال، إن كنت تدرس الموسيقا أو الفن، فادع أي أستاذ عظيم في هذه المجالات تعجب فيه بشكل خاص، تصوره (أو تصورها) وهو يقوم بدعمك ويساعدك، واستشعر بالطاقة الإبداعية والعبقرية الخاصة بهذا الشخص تتدفق من خلالك.

من غير الضروري دمج أية مشاكل أو نقاط ضعف شخصية قد تكون لديه (المعلم) أو لديها، فأنت تستدعيه في مظهره الأسمى.

يمكن تحقيق كثير من النتائج المذهلة من خلال هذا التأمل.

طرق استخدام التأكيدات

هنالك طرق عديدة جداً يمكن فيها استخدام التأكيدات بقوة وفاعلية لتمنحك وجهة نظر أكثر إيجابية وإبداعاً، ولتساعدك في تحقيق أهداف محددة.

تذكر أنه من المهم أن تشعر بالاسترخاء حين تقوم بالتأكيد.

لا تكن مدمناً على الحصول على نتائج. تذكر بأن فيك مسبقاً كل ما تريده، فكل تحسين ما هو إلا طبقة الكريما التجميلية على سطح قالب الكاتو.

في أثناء التأمل

قل التأكيدات لنفسك بصمت وأنت تتأمل أو مسترخ بعمق، وخصوصاً قبل الذهاب إلى النوم مباشرة أو عقب الاستيقاظ تماماً.

لفظياً

١- قلها لنفسك بصمت أو بصوت عال في أثناء اليوم كلما فكرت فيها، خاصة في أثناء قيادة السيارة، أو القيام بأعمال المنزل، أو في أثناء القيام بالمهام الروتينية الأخرى.

٢- قلها لنفسك بصوت عال فيما أنت تنظر لنفسك في المرآة. هذا جيد خصوصاً في التأكيدات المتعلقة بتحسين احترامك لذاتك وحبك لها. انظر إلى نفسك في العينين مباشرة

وأكد جمالك، وقابليتك للحب وقيمتك. إن شعرت بعدم الراحة، فواظب عليها حتى تخترق هذه العوائق وتصبح قادراً على أن تختبر بشكل كامل نظرك لنفسك وحبك لها. قد تجد أن بعض المشاعر تظهر وتتحرر خلال هذه العملية.

٣- سجل تأكيداتك على آلة تسجيل واستمع لها في أرجاء المنزل، وفي أثناء قيادتك السيارة، وما إلى ذلك. استخدم اسمك، وجرب قول التأكيدات في الموقع الأول والثاني والثالث للشخص. على سبيل المثال، "أنا شاكتي مسترخية بعمق ومركزة (متمحورة) على نفسي"، "شاكتي، أنتِ مسترخية بعمق ومركزة على نفسك"، "إن شاكتي مسترخية بعمق ومركزة على نفسها".

أو يمكنك تسجيل حديث قصير، قد يكون بطول ثلاث فقرات أو أربع، تصف فيه تصورك المثالي لنفسك أو لموقف محدد، كما لو أنه حقيقي فعلاً. وهذا أيضاً يمكن القيام به في موقع الشخص الأول والثاني و/ أو الثالث.

كتابة

١- خذ تأكيداً محدداً واكتبه عشر مرات أو عشرين مرة على التوالي، مفكراً بحق في الكلمات وأنت تكتبها. غير في التأكيد وأنت تكتب إن فكرت بطرق أفضل لقولها. إن هذه أحد أقوى التقنيات التي وجدتها على الإطلاق، وأحد أسهلها في القيام بها. ولقد خصصت فصلاً لها في القسم الرابع.

٢- اكتب أو اطبع تأكيدات وألصقها لتكون رسائل تذكير في أماكن متنوعة في أرجاء منزلك أو مكان عملك. والأماكن الجيدة لذلك هي: على ثلاجتك وهاتفك ومرآتك ومكتبك وفوق سريرك وعلى طاولة طعامك.

مع الآخرين

١- إن كان لديك صديق يريد أن يقوم بالتأكيدات أيضاً، فيمكنك أن تقوم بها بفاعلية كبيرة مع الشريك. اجلسا مواجهين بعضكما لبعض، وانظرا في أعين بعضكما البعض، وتبادلا الأدوار في قول التأكيدات لبعضكما وتقبلها.

ديفيد: "أنتِ يا ليندا، إنسانة مبدعة ومحبة وجميلة".

ليندا: "نعم أعلم ذلك". أو، "نعم أنا كذلك".

كررا ذلك عشر مرات أو خمس عشرة مرة بالطريقة نفسها، ومن ثم يقوم الشريكان بالتبادل بحيث تقول ليندا التأكيدات لديفيد وهو يوافقها عليها. ومن ثم يجربانها في موقع الشخص الأول[١]:

ديفيد: "أنا ديفيد وأنا إنسان جميل ومحب ومبدع".

ليندا: "نعم أنت كذلك بالتأكيد".

ويكرران ذلك عدة مرات.

(١) المترجم: الموقع الأول للإدراك.

كن متأكداً من قولك للتأكيدات بصدق وأنت تعنيها، حتى لو شعرت بشيء من السخافة في البداية؛ فهي فرصة رائعة لمنح الحب والدعم لشخص آخر، ولدعم الشخص الآخر بحق في تغييره لمفاهيمه أو مفاهيمها السلبية إلى مفاهيم إيجابية.

ومن المؤكد تماماً أنه بعد قيامكما بهذه العملية معاً، ستختبران مجال حب عميق معاً...

٢- وبأسلوب أكثر رسمية، اطلب من صديقك أن يقول لك التأكيدات بشكل متكرر. على سبيل المثال، إن أردت أن تؤكد بأنك تتعلم أن تعبر عن نفسك بسهولة أكبر، فقد تطلب من صديق جيد لك أن يقول لك مراراً: "جياني، إنك حقاً تتكلم وتعبر عن نفسك بوضوح هذه الأيام". اجعل من ذلك لعبة تقومان بها بعضكما لبعض وستجدانها مفيدة. إننا نميل تلقائياً إلى إعطاء قوة كبيرة لما يقوله أصدقاؤنا لنا، جيداً كان أم سيئاً، فأذهاننا تميل لقبول ما يخبرنا به إياه الآخرون عن أنفسنا. لذلك فتلقي تغذية استرجاعية إيجابية قوية من أصدقائنا على شكل تأكيدات ينفعنا ويفيدنا بالفعل.

٣- ابدأ بتضمين التأكيدات في أحاديثك، واضعاً تصريحات إيجابية قوية عن الأشياء والأشخاص (بمن فيهم أنت) الذين تريد أن تراهم بشكل أكثر إيجابية. من المذهل أن تغييرات دراماتيكية يمكن أن تحدث في حياتك بمجرد بدئك بالتكلم بشكل واع بشكل أكثر إيجابية في أحاديثك اليومية.

تنبيه: لا تستخدم هذه التقنية بطريقة تشعرك وكأنك تعارض وتناقض مشاعرك الحقيقية. لا تستخدمها عندما تكون منزعجاً أو تشعر بمشاعر سلبية قوية، وإلا فسوف تؤدي للشعور وكأنك تقمع نفسك. بل استخدمها من منطلق بناء، للمساعدة في تغيير أنماط حديثك السلبي اللا واعية والافتراضات الكامنة في داخلك.

غناءً وإنشاداً

١- اهتم بتعلم أغان تؤكد الحقيقة التي تريد أن توجدها لنفسك، واستمع إليها وكررها مراراً. فجزء كبير من وعينا الحاضر قد تم تشكيله بواسطة الموسيقا الشعبية، والتي توجد واقعاً نشعر فيه بأننا خاضعون بشكل لا أمل فيه لأحبائنا، وسوف نموت إن فارقونا، ونتساءل إن كانت الحياة تستحق أن تعاش ما لم يكن "لدينا" شخص محدد، وما إلى ذلك.

٢- ألف أغانيك الخاصة أو أنشودات بسيطة باستخدام التأكيدات التي تريد العمل عليها.

المزيد من التأكيدات

تقبل انفسنا

- إنني أتقبل نفسي بالكامل هنا والآن.
- أنا أحب نفسي تماماً كما أنا، وأنا أتحسن دائماً.

- إنني أتقبل كل مشاعري وهي جزء مني.
- أنا جميل ومحبوب مهما كان ما أشعر به.
- إن جميع مشاعري غير سلبية. إنها جميعها أجزاء مهمة مما أكونه.
- إني أرغب الآن بمعايشة جميع مشاعري.
- من الجيد التعبير عن مشاعري. إنني أعطي نفسي الآن الإذن للتعبير عن مشاعري.
- أنا أحب نفسي عندما أعبر عن مشاعري.

الشعور بشعور حسن

- لا بأس في أن أمرح وأمتع نفسي، وأنا أفعل ذلك!
- أنا أحب أن أقوم بالأشياء التي تجعلني أشعر بشعور حسن.
- إنني مسترخ بعمق ومركز على نفسي.
- إنني أشعر الآن بسلام وصفاء داخليين عميقين.
- إنني سعيد لوجودي وأنا أحب كوني على قيد الحياة.

العلاقات

- إن علاقاتي ما هي إلا مرايا تريني نفسي.
- إنني أتعلم من كل علاقاتي.

- تساعدني علاقاتي على شفاء نفسي وأن أحبها.
- أنا قوي وحساس ومحب في علاقاتي.
- أنا أستحق الحب والمتعة واللذة.
- أنا الآن مستعد لقبول علاقة مُرضية سعيدة.
- أنا الآن جاهز كي تثمر علاقاتي.
- أنا أحب نفسي وأجتذب بشكل تلقائي وطبيعي علاقات المحبة إلى حياتي.
- إنني أجتذب الآن نوع العلاقات التي أريدها بالضبط.
- أنا شخص مُقدر بشكل لا يقاوم من شريكي المثالي.
- إن جميع الصعوبات التي بيني وبين ________ تحل الآن.
- كلما ازدادت محبتي لنفسي ازدادت محبتي ل ________.
- أنا أحب ________ وهي / وهو ________ تحبني.

تكشف الإبداع

- أنا الآن قناة مفتوحة للطاقة الإبداعية.
- إن الأفكار الإبداعية والإلهام يأتيانني يومياً.

- أنا الصانع المؤسس لحياتي.
- إنني أقوم الآن بتشكيل حياتي بالطريقة التي أريدها تماماً.

الحب والإرشاد الإلهي

- إن الحب الإلهي يقوم بعمله الممتاز في هذا الموقف الآن ولمصلحة جميع الأطراف.
- إن الحب والنور الإلهي يعملان من خلالي الآن.
- إن الحب الإلهي يمضي أمامي ويهيئ لي السبيل.
- ينير الله سبحانه وتعالى طريقي أمامي.
- إن حكمتي الداخلية تقودني الآن.
- إنني أقاد الآن إلى الحل المثالي لهذه المشكلة.
- النور الذي بداخلي يصنع المعجزات في جسدي، وعقلي، وعلاقاتي، هنا والآن.

الجزء الرابع

تقنيات خاصة

إن أردت معرفة سر العلاقات الصحيحة فانظر
فقط إلى المقدس في داخل الناس والأشياء، واترك
كل ما عداه لله سبحانه وتعالى.

ج. آلين بون - في كتاب القرابة مع الحياة كلها

دفتر ملاحظات التفكير الإبداعي

إنها لفكرة جيدة جداً البدء باستخدام دفتر ملاحظات يخدم - كدفتر واجبات - تصورك الإبداعي .

أقدم لك في هذا الجزء من الكتاب، عدداً من التمارين والإجراءات المكتوبة التي قد ترغب بفعلها والاحتفاظ بها في

---

(١) (المؤلفة: يتوافر أيضاً كتاب عمل التصور الإبداعي، وهو منشور من قبل منشورات ناتاراج، والتي هي قسم من مكتبة العالم الجديد. راجع قسم المصادر الموصى بها من هذا الكتاب).

دفتر ملاحظاتك. قد ترغب بكتابة التأكيدات التي تسمعها أو تفكر فيها، بحيث يمكنك الاستشهاد بها عندما تحتاج إليها. هنالك كثير من الطرق الإبداعية الأخرى لاستخدام دفتر ملاحظاتك، كتسجيلك لأحلامك وأهدافك وتخيلاتك، والاحتفاظ بيوميات لمدى تقدمك في التصور الإبداعي، وتدوين الأفكار والآراء الملهمة، أو الأقوال المأثورة من الكتب والأغاني التي لها معنى بالنسبة إليك، وكذلك رسم الصور أو كتابة شعرك وأغانيك الخاصة التي تعبر عن وعيك المتزايد التوسع.

إني أمتلك دفتر ملاحظات أعمل به بشكل دوري على أهدافي، وتأكيداتي، ومشاهدي المثالية، وخرائط الكنز الخاصة بي، ولقد وجدته أداة قيمة جداً في عملية تحول حياتي. هاهنا بعض الاقتراحات لاستفتاح دفتر ملاحظاتك:

١- **التأكيدات**. سجل تأكيداتك المفضلة. يمكنك أن تدرجها جميعها في صفحة واحدة، أو قد ترغب في عمل صفحة منفردة لكل واحدة منها، مع رسوم وحدود مزينة، بحيث إنك في كل مرة تقرأ فيها سيكون لديك تجربة جميلة حين تتوقف وتتأمل في كل منها.

٢- **قائمة التدفق (العطاء)**. قم بعمل قائمة بكل الطرق التي يمكنك بها أن تجعل طاقتك تتدفق للعالم والآخرين من حولك، على الصعيدين العام والخاص. قم بتضمين الطرق التي تجعل فيها المال والوقت والحب والحنان والتقدير والطاقة

البدنية والصداقة والتأثير ومواهبك وقدراتك الخاصة تتدفق. أضف إلى هذه القائمة في أي وقت تفكر فيه بأشياء جديدة.

٣- **قائمة النجاح.** قم بعمل قائمة لكل شيء تشعر أنك ناجح، أو نجحت فيه، أو قمت به بنجاح في وقت ما من حياتك. ضمن أموراً من جميع نواحي حياتك، وليس فقط من عملك. سجل كل ما له معنى لديك، حتى لو لم يكن له معنى لغيرك، وواصل الإضافة إليها وأنت تفكر بأشياء أكثر، أو تنجز نجاحات جديدة. هدف هذه القائمة هو أن تقر بنفسك وتعترف بقدراتك، الأمر الذي يمنحك طاقة إضافية لإنجاز المزيد.

٤- **قائمة الامتنان.** قم بعمل قائمة بكل شيء يمكنك التفكير فيه وأنت ممتن له حقاً، أو أنك مقدر جداً لوجوده في حياتك. فوضع هذه القائمة والإضافة إليها يمكن له حقاً أن يفتح قلبك ووعيك للثروات الكثيرة التي نمتلكها جميعنا في حياتنا والتي نأخذها عادة كأمر مسلم به. إن هذا يزيد إدراكك للرخاء والوفرة على كل مستوى، وبذلك يزيد إدراكك لقدرتك على اصطناع ما تريده وإيجاده في حياتك.

٥- **قائمة احترام الذات.** ضع قائمة بكل الأشياء التي تحبها في نفسك، أي جميع صفاتك الإيجابية. هذا ليس "فخ أنانية الذات"، فكلما شعرت بشكل أفضل تجاه نفسك وكلما اعترفت بمزاياك الرائعة، أصبحت أكثر سعادة وحباً، وازداد تدفق طاقتك الإيجابية، وزاد عظم الإسهام الذي ستصنعه للعالم.

٦- **قائمة تقدير الذات.** سجل كل الطرق التي يمكنك التفكير بها كي تكون جيداً مع نفسك، والأشياء اللطيفة التي يمكنك القيام بها لنفسك، وأعمال التدليل البسيطة التي هي حصراً لمتعتك ورضاك الخاصين. يمكنها أن تكون أشياء صغيرة أو كبيرة، ولكن لتكن بعضها أشياء يمكنك أن تقوم بها بسهولة كل يوم، وقم بها!. إن هذا يزيد شعورك بالجودة والإشباع في حياتك، وهذا بالمقابل يساعدك على البدء من مجال أصفى في اصطناع حياتك.

٧- **قائمة الاستشفاء والدعم.** سجل أسماء أي أشخاص تعرف أنهم بحاجة إلى الشفاء، أو لدعم خاص ومساندة من أي نوع، دون تأكيدات خاصة لهم. وفي كل مرة تنظر فيها في دفتر ملاحظاتك ستعطيهم دعماً ودفعاً خاصاً من طاقتك.

٨- **التخيلات والأفكار الإبداعية.** دون أي أفكار أو خطط أو أحلام للمستقبل، أو أي أفكار إبداعية تأتيك، حتى لو بدت متكلفة، أو كنت متأكداً أنك لن تتابعها (تلتزم بها). إن هذا سيساعد على إطلاقك (وتخفيف صرامتك) وتحفيز مخيلتك وقدراتك الإبداعية الطبيعية.

قد تجد أنه من الصعب استقطاع وقت من جدول أعمالك المزدحم كي تعمل على دفتر ملاحظاتك. ومع ذلك فإن استقطعت بضع دقائق يومياً، أو ساعة أو ساعتين أسبوعياً، فستجد أن الكثير جداً من العمل سينجز على الصعيد الداخلي،

وهو عادة يساوي مئات أضعاف مقدار الوقت والطاقة التي كنت ستنفقها على الصعيد الخارجي.

التطهير

في أثناء تعلمك لاستخدام التخيل الإبداعي قد تجد نفسك تصطدم بعوائق في نفسك تمنعك من تحقيق مصلحتك العليا. و"العائق" هو مكانٌ الطاقة فيه محصورة، وغير متدفقة. عادة ما تحدث العوائق (العقد) أولياً من مشاعر مكبوتة لخوف أو حزن أو شعور بالذنب أو نقد للذات و/أو استياء (غضب)، تدفع المرء للحصر والانغلاق روحياً وذهنياً وعاطفياً وحتى بدنياً.

في أثناء التعامل مع عائق على أي مستوى، ما ينبغي عمله هو جعل الطاقة تتحرك وتتدفق في تلك المنطقة. ومفاتيح ذلك هي:

١- التقبل الذهني والعاطفي لما تشعر به (يتجلى هذا على المستوى الجسدي بالاسترخاء والتحرر).

٢- المراقبة الواضحة، والتي تؤدي إلى فهم جذر المشكلة، وهو عادة توجه أو معتقد معيق.

لذا، في التعامل مع منطقة من الوعي فيها عقدة، نحتاج أولاً لمعايشة (بأقصى قدر ممكن) العاطفة التي حبسناها في تلك المنطقة، بطريقة محبة متقبلة. وبفعلنا لذلك، نجعل الطاقة العالقة تتحرك، ونمتلك الفرصة لملاحظة وإدراك المعتقدات أو التوجهات السلبية الكامنة التي أدت إلى بدء المشكلة. يمكننا

إلقاء نظرة جيدة واضحة عليها وتركها تحل نفسها بنفسها (الألغوريتم).

المذهل حقيقة، أنه وعلى ما يبدو فإن عملية تشخيص المعتقد المعيق وقبول المشاعر التي لديك تجاهه تفعل الأعاجيب، تنحل الصعوبة بشكل حتمي تقريباً وتختفي حقاً حالما تفهمت وقبلت نفسك. إنها عملية أسهل بكثير مما تعتقد.

والبراعة تكمن في أن تحب وتقبل نفسك بشكل آني وعاطفي لامتلاكك هذا المعتقد، وأن ترى بوضوح في الوقت نفسه أنك على استعداد لتركه لأنه معوق ومقيد ومقوض للذات وغير حقيقي.

بعض المعتقدات الرئيسية الشائعة والأكثر هيمنة وإزعاجاً هي:

- أنا لست على ما يرام... هناك شيء خاطئ فيَّ... ليس لي قيمة ولا أستحق شيئاً.
- لقد قمت بأعمال سيئة (أو بعمل سيئ) في حياتي وأستحق أن أعاني (أعاقب) بسببها.
- الناس عموماً (بمن فيهم أنا) سيئون أو أنانيون أو وقحون أو أغبياء أو لا يوثق بهم أو شريرون أو حمقى.
- العالم مكان غير آمن.
- لا يوجد ما يكفي من ________ (الحب، المال، الأمور الطيبة) للسعي لأجله، لذلك:

> *يجب علي أن أصارع لأحصل على نصيبي*
>
> *أو*
>
> *ليس هنالك فائدة، لن أحصل أبداً على ما هو كافٍ*
>
> *أو*
>
> *إن امتلكت الكثير، فذلك على حساب عمل شخص آخر.*

- الحياة ألم ومعاناة وعمل شاق... ولم يقصد بها أن تكون ممتعة أو مبهجة.
- إن الحب خطر... وقد يؤذيني.
- إن القوة أمر خطر... وقد أؤذي شخصاً ما.
- إن المال هو مصدر كل الشرور. إن المال يفسد.
- العالم لا يتحسن ولن يتحسن. وفي الحقيقة فإنه يصبح أسوأ مع الوقت.
- ليس لدي تحكم فيما يحدث معي... ليس لدي القوة لأفعل أي شيء لحياتي أو لوضع العالم.

في الوقت الذي تقرأ هذه الأفكار السلبية، لاحظ إن كان أي منها يعكس افتراضاً ضمنياً لنظام معتقداتك أو نمطك الشعوري.

وعلى رغم الكآبة التي قد تظهرها (هذه العبارات) عندما تقرؤها كلها دفعة واحدة، فالحقيقة هي أن كل واحد منا منخرط في وجهة النظر السلبية هذه (أو تلك) حول الواقع، إلى درجة ما على الأقل. وليس من العجيب أننا قد ضمنا هذه الأفكار في طريقة إدراكنا للواقع، وهي كلها مهيمنة بشدة في عالمنا في هذا الوقت من تطورنا. وفي الحقيقة، فإن العالم يسير حالياً استناداً إلى هذه الأفكار، ومع ذلك فمن حسن الحظ أن هذا يتغير بسرعة.

والشيء المهم فهمه هو أنها مجرد معتقدات، ومن ثم ليس لها حقيقة موضوعية. مع أنها قد تبدو حقيقية في أوقات نتطلع فيها من حولنا، وذلك فقط بسبب أن عدداً كبيراً جداً من البشر يؤمنون بها ويتصرفون تبعاً لها.

أحد أكثر الأمور فاعلية التي يمكنك أن تقوم بها (وهي شديدة الفاعلية حقاً) كي تغير العالم هي في أن تغير معتقداتك الخاصة حول طبيعة الحياة، والناس، والواقع، وتبدأ بالتصرف تبعاً لتصورك الجديد. وسيعطيك هذا الكتاب بعض الأدوات للقيام بذلك.

تمارين التطهير

إن كنت تواجه مشكلة في إدراك هدف، أو تشعر بمقاومة في نفسك لإنجازه، فجرب هذا التمرين:

١- خذ قطعة من الورق واكتب في أعلاها "سبب عدم استطاعتي الحصول على ما أريده هو..." ومن ثم ابدأ فوراً بكتابة قائمة بأية أفكار تتوارد إلى ذهنك لإكمال الجملة. لا تأخذ كثيراً جداً من الوقت لكتابة أجوبتك، ولا تأخذ الأمر بجدية زيادة على اللزوم. سجل فقط وبسرعة العشرين أو الثلاثين شيئاً التي تأتيك حتى لو بدت سخيفة أو حمقاء. قد تبدأ قائمة عينة كالتالي:

سبب عدم استطاعتي الحصول على ما أريده هو...

أنا كسول جداً.

ليس لدي ما يكفي من المال.

انه شيء غير موجود (حلم خيالي).

لقد جربت من قبل ولم ينفع الأمر.

أمي قالت أنني لا أستطيع.

أنا لا أريده.

الأمر صعب جداً.

أنا أخشاه.

لن يعجب الأمر جون.

انه هزلي جداً (غير جدي).

وما إلى ذلك...

٢- جرب التمرين ثانية، ولكن هذه المرة سَمِّ تحديداً الشيء الذي تريده. على سبيل المثال "سبب عدم استطاعتي الحصول على عمل جيد هو..." وأتمم العملية كما سبق.

اجلس الآن بسكينة لبضع دقائق فقط مع قائمتك ولاحظ ما إن كان أي من الأفكار التي دونتها تبدو حقيقية لك... وإن كنت بطريقة ما أو لدرجة ما تصدقها. استشعر فقط نوعية الحدود التي وضعتها لنفسك ولعالمك.

٣- اكتب الآن قائمة بجميع التوجهات السلبية التي يمكنك التفكير فيها عن نفسك، والآخرين والعلاقات، والعالم، والحياة.

اجلس مرة أخرى بهدوء لبضع دقائق مع قائمتك وتواصل مع أي من هذه الأفكار التي قد يكون لها بشكل واع أو لا واع قوة وتأثير شعوري فيك.

- إن شعرت عند أي نقطة في أثناء هذه التمارين بأي شعور يأتيك، فلازمه واسمح لنفسك بمعايشته قدر الإمكان، وبقبول تام. قد تأتيك ومضة من خبرة مبكرة، أو شيء اعتاد والداك أو مدرسوك أن يقولوه لك، الأمر الذي برمج طريقة رؤيتك للعالم بشكل معين.

٤- حينما تشعر بالانتهاء من العملية، خصوصاً إن تواصلت مع معتقد سلبي واحد أو أكثر تحمله بداخلك، فقم ببساطة بتمزيق قائمتك وألقها بعيداً. إن ذلك يرمز إلى أنك في طور التحرر منها.

ومن ثم اجلس بسكينة، واسترخِ، وقم ببعض التأكيدات لتستبدل بمعتقداتك المقيدة المعوقة معتقدات أكثر انفتاحاً وبناءً وإيجابية.

إليك بعض تأكيدات التطهير الممكن استخدامها:

- إنني أحرر الآن ماضيَّ بأكمله. لقد انتهى وأنا حر!
- إنني أحل الآن كل المعتقدات المعوقة المقيدة. ولم يعد لها أي تأثير ونفوذ علي!
- إنني أسامح الآن وأحرر جميع من في حياتي (من أشخاص). وجميعنا سعداء وأحرار!
- ليس علي أن أحاول إسعاد الآخرين. فأنا بشكل طبيعي محبوب ومقبول بغض النظر عما أقوم به!
- إنني أحرر الآن كل ذنب أو مخاوف أو انزعاج أو خيبة أمل أو أحقاد متراكمة لدي. إنني حر ونقي!
- إن جميع صوري الذاتية وتوجهاتي السلبية تنحل الآن. إنني أحب وأقدر نفسي!
- إن جميع العوائق التي تقف في وجه تعبيري واستمتاعي بالحياة تنحل الآن.
- إن العالم مكان جميل للعيش فيه.
- الكون يمنح دائماً (عطاء دائم).

تمارين تطهير إضافية

١- هذا تمرين عن التسامح والتحرر. دوِّن على ورقة أسماء كل شخص في حياتك تشعر أنه يوماً قد أساء معاملتك، أو آذاك، أو عاملك بظلم، وسَمِّ كل شخص تشعر أو شعرت بانزعاج، أو أذى، أو غضب منه. وبعد اسم كل شخص منهم دون ما فعله (أو فعلته) لك، أو لماذا تستاء من هذا الشخص. ثم أغمض عينيك واسترخ، ومن ثم تصور أو تخيل كل شخص منهم واحداً تلو الآخر. أجر حديثاً قصيراً مع كل واحد منهم، اشرح له (أو لها) بأنك شعرت في الماضي بجرح أو غضبت أو تأذيت منه (أو منها)، ولكنك ستقوم الآن بأفضل ما تستطيعه لتسامحه على كل شيء، ولتحل وتحرر كل طاقة عالقة بينكما.

بارك الشخص وقل له: "إنني أسامحك وأحررك. اذهب في سبيلك وكن سعيداً".

بعدما تنهي هذه العملية، اكتب على ورقتك: "إنني أسامحك الآن وأحررك" وارمها بعيداً، دلالة على أنك تدع هذه التجارب القديمة تمضي في سبيلها.

يجد كثيرون عملية المسامحة والتحرر هذه إعجازية في إراحتهم وتحريرهم فوراً من الأعباء المزمنة للاستياء والعدوانية المتراكمين. والشيء الرائع هو أن الأشخاص الآخرين ذوي العلاقة (في هذه الذكرى)، حتى لو لم ترهم ثانية أبداً،

سيتلقفون غفرانك على المستوى البدني وسيساعدهم على تطهير حياتهم هم أيضاً.

قد يحدث في المرة الأولى التي تمارس فيها هذه العملية ألا تشعر بالراحة والتحرر مع أشخاص معينين (خاصة الوالدين، أو الزوج/ الزوجة، أو أي شخص له مكانة مميزة في حياتك). إن كان هنالك شحن عاطفي كبير أو كثير من المشاعر العميقة، فقد يكون من الضروري التحدث إلى طبيب نفسي أو استشاري، أو أن تجد مكاناً آمناً لتعبر بشكل كامل عن غضبك وألمك.

لا يجب علينا أن نجبر أنفسنا على الغفران قبل أن نتقبل حقيقة ونعبر عن مشاعرنا الأخرى. بعد أن نفعل ذلك، يأتي الغفران عادة بشكل تلقائي طبيعي. واصل القيام بهذه العملية من وقت لآخر، وفي النهاية ستنحل القضية بالنسبة إليك. (تذكر بأنك تقوم بذلك لأجل مصلحتك، وصحتك، وسعادتك).

يعاين كثيرون معجزات شفاء من مشاكل بدنية بعد أدائهم لهذه العملية، وذلك طبيعي؛ إذ إن عدداً من الأمراض الجسدية كالسرطان والتهاب المفاصل مرتبطة مباشرة بالغضب والاستياء المتراكمين.

٢- دوِّن الآن كل من يمكنك أن تفكر به في حياتك ممن تشعر بأنك آذيته أو عاملته بشكل غير عادل، واكتب ما فعلته مع هؤلاء الأشخاص.

أغمض عينيك ثانية واسترخ، وتصور كل شخص منهم بالدور. أخبره (أو أخبرها) بما فعلته، واطلب منه أن يسامحك وأن يمنحك مباركته (أو مباركتها). ومن ثم تصور الشخص يفعل ذلك.

عندما تنهي هذه العملية، اكتب على أسفل ورقتك (أو على كل ما كتبته فيها): "إنني أسامح نفسي وأغفر لها كل ذنب، الآن وهنا، وإلى الأبد!" ومن ثم مزق الورقة وارمها بعيداً.

عملية تطهير أخيرة

فتش في حجراتك، أو أدراجك، أو قبوك، أو كراج سيارتك، أو مكتبك، وفي كل مكان راكمت فيه "ممتلكات" لا تحتاج إليها، وتخلص منها أو امنحها.

هذا الفعل الواقعي القوي الملموس على المستوى المادي هو رمز لما تقوم به على المستوى الذهني والعاطفي والمادي، التخلص من الأشياء القديمة التي لا فائدة منها وجعل تيار الطاقة يتحرك، وترتيب منزلك؛ سيجعلك ذلك تشعر بالروعة، وخاصة إن كررت التأكيدات وأنت تقوم بذلك، من مثل:

- كلما تدفقت (أعطيت) أكثر، أوجدت مجالاً أكبر لقدوم الأشياء الجيدة لي
- إني أحب أن أعطي وأحب أن أتلقى.
- كلما نظفت وطهرت مجالي المادي فإنني أنظف وأطهر حياتي بكل شكل.

- إنني أنظم حياتي وأرتبها الآن، متهيئاً لتلقي وقبول كل الخير القادم إلي الآن.
- إنني أقدم الشكر الآن لكل الخير الذي لدي ولكل الأشياء الجيدة القادمة لي.

كتابة التأكيدات

التقنية التي أنا على وشك القيام بوصفها جلبت بعض أسرع وأكثر التغيرات دراماتيكية في حياتي في عدد من المناسبات المختلفة. وهي اتحاد من كتابة التأكيدات وعملية تطهير، مدرجة بأناقة ودقة في تقنية واحدة. وأنا أحبها لأنها بسيطة وسهلة جداً للقيام بها، مع أنها تتغلغل إلى مستوى عميق جداً.

إن كتابة التأكيدات هي عملية حيوية جداً لأن للكلمة المكتوبة تأثيراً وسلطة كبيرة جداً في عقولنا؛ فنحن نقوم بكتابتها وقراءتها بآن معاً، وهي تشبه من ثم غلة (محصولاً وافراً) طاقية مزدوجة.

خذ أي تأكيد تريد أن تمارسه واكتبه عشر مرات أو عشرين مرة بالتتالي على قطعة ورق. استخدم اسمك وجرب كتابته في المواقع الثلاثة للإدراك. (على سبيل المثال: "أنا جون وأنا مغنٍّ وكاتب أغانٍ ناجح، أنت يا جون مغنٍّ وكاتب أغانٍ ناجح، إن جون مغنٍّ وكاتب أغانٍ ناجح".

لا تكتبها بشكل أصم (من غير فهم)، بل فكر حقيقة بمعاني الكلمات وأنت تكتبها. لاحظ إن كنت تشعر بأي مقاومة أو شكوك أو أفكار سلبية حول ما تقوم بكتابته. كلما قمت بكتابة تأكيدات (حتى البسيطة منها) فاقلب الورقة، واكتب على وجهها الثاني الفكرة السلبية، أي لماذا لا يمكن أن يكون التأكيد صحيحاً، أو لا ينفع، وما إلى ذلك. (على سبيل المثال: إنني حقاً غير جيد كفاية. إنني كبير جداً على ذلك. هذا لن ينفع) ومن ثم عد إلى كتابة التأكيد.

عندما تنتهي، ألق نظرة على وجه الورقة الآخر. إن كنت أميناً مع نفسك، فسيكون لديك اطلاع جيد على الأسباب التي تجعلك تمنع نفسك من تحقيق ما تريد في هذه الحالة المحددة.

وأنت محتفظ بذلك في ذهنك، فكر ببعض التأكيدات التي يمكنك أن تكررها لمساعدتك على معادلة هذه المخاوف أو المعتقدات السلبية تحديداً وإبطالها، ومن ثم ابدأ بكتابة هذه التأكيدات الجديدة.

على سبيل المثال، إن كانت إحدى معتقداتك السلبية هي: "أنا لا أستطيع أن أكون أكثر نجاحاً مما كان عليه والدي" فيمكنك أن تؤكد قائلاً: "إن أبي فخور وسعيد بنجاحي". أو قد تحب أن تلتزم بالتأكيد الأصلي إن بدا فعالاً، أو قد تعدله قليلاً ليصبح أكثر دقة.

واصل العمل على كتابة التأكيدات مرة أو مرتين يومياً ولعدة

أيام. حالما تشعر بأنك قد واجهت حقاً برمجتك السلبية، لا تستمر بكتابتها (على وجه الورقة الخلفي)، وواصل فقط كتابة التأكيدات.

خبرتي مع هذه العملية هي أنه أياً كان ما أقوم بتأكيده فإنه يتبدى بشكل مفاجئ سريع بعد مضيي في عملية التطهير. وأنا أتلقى عادة كثيراً من الاستبصارات الثمينة ضمن أمثلتي الخاصة بهذه الطريقة.

وضع الأهداف

قد يكون أكثر الأمور مراوغة في الحصول على ما تريده في الحياة هو مجرد تصور ومعرفة ما تريده! وذلك مع كونه حقاً أكثر الأجزاء أهمية على الإطلاق.

ولقد وجدت ذلك حقيقة صادقة بشكل راسخ في حياتي: حالما يكون لدي نية قوية واضحة جداً لإيجاد شيء محدد، فإنه يتبدى تقريباً بشكل فوري (عادة في خلال ساعات أو أيام من كوني على وضوح بالنسبة إليه) وبقليل من الجهد المبذول. وأنا أختبر ذلك كنوع من "الفرقعة" في وعيي، عندما أتلقى فجأة شعوراً قوياً جداً بما أريده، وشعوراً مساوياً له في القوة بأنني سوف أحصل عليه... وعادة ما يحتاج الأمر إلى مقدار معين من الوقت والطاقة المصروفين في معالجة الأمر قبل أن أصل إلى تلك النقطة من الوضوح. وفي أغلب الأحيان يتم استباق "فرقعة

الوضوح" بمشاعر الارتباك والقنوط واليأس وما إلى ذلك، والذي يجب علي أن أمر من خلاله. فلذلك لا تقلق...

إن أشد الساعات ظلمة تكون حقيقة قبل الفجر تماماً.

والمثل الأشد وضوحاً لذلك في حياتي الخاصة كان عملية السنوات العشر من الاستشفاء المشاعري العميق والتي مررت بها لأجل أن أمتلك الوضوح بخصوص نيتي حول إيجاد شريك حياتي. ومع أنني كنت أظن بأنني مستعدة لحدوث ذلك، فلقد اكتشفت أن لدي خوفاً وتناقضاً أعمق بكثير. وحالما كنت قادرة على الاعتراف بهذه المشاعر بشكل واع، وأن أعمل على شفاء مخاوفي وأنماط مشاعري القديمة، أصبحت نيتي واضحة. وبعد ذلك بثلاثة أسابيع، التقيت بالرجل الذي هو الآن زوجي!

يمكن تسهيل اكتشاف ما تريده في الحياة من خلال عملية وضع الأهداف. عادة ما أجد من المفيد القيام ببعض التمارين بالورقة والقلم، التي سأشاركك بها هنا. عندما تعمل على وضع الأهداف من المهم أن تبقي في ذهنك بضعة أمور.

تذكر أن وضع أهداف لا يعني التصاقك بها. فيمكنك تغييرها مراراً كلما أردت ذلك وشعرت بأنه ضروري.

تذكر أيضاً أن وضع الأهداف لا يعني أن تطاردها من خلال بذل المجهود والكفاح والصراع. إنه لا يعني أن عليك أن تصبح مدمناً شعورياً على إنجازها. وبالمقابل، فإن وضع الأهداف يمكن أن يساعدك على الانسياب مع الحياة بشكل أكثر سهولة وراحة

ومتعة. إن طبيعة الحياة الحركة والإبداع. وتمنحك الأهداف تركيزاً واضحاً واتجاهاً تنساب فيه وتجري طاقتك الإبداعية الطبيعية، ومن ثم تساعدك على التدفق والمساهمة في العالم، الأمر الذي يحسن من شعورك بجودة الحياة والرضا عنها. إن الأهداف موجودة لمساعدتك ودعمك في مسعاك الجاد.

يمكن اصطناع الأهداف بروح أن الحياة لعبة من الممتع لعبها، وهي لعبة يمكن أن تجازي بسخاء كبير للغاية. فلا يجب أخذها بهم أو جد كبيرين. وفي الوقت نفسه، عليك أن تعطي أهدافك ما يكفي من الوزن والأهمية بحيث يكون لها قيمة حقيقية لديك.

قد تجد أن عملية اختيار الأهداف بحد ذاتها تجلب مقداراً معيناً من المقاومة الشعورية فيك. وقد تستشعر ذلك بطرق عديدة مختلفة، كالشعور بالضغط أو اللاجدوى أو الإرباك من فكرة محاولة وضع الأهداف. أو قد تشعر بالرغبة في تشتيت نفسك بالأكل أو النوم أو النشاطات الأخرى. إن ردود الأفعال الشعورية هذه (إن وجب عليك أن تحوزها) هي إشارات للطرق التي تتجنب بها الحصول على ما تريده في الحياة. من المهم المضي قدماً ومعايشة هذه المشاعر وردود الأفعال، والمرور من خلالها ومتابعة العملية. وحالما تفعل ذلك ستجدها ذات قيمة كبيرة.

ومن ثم ثانية، قد تستمتع بعمق بالعملية بأكملها وتجدها موسعة (لآفاقك) وممتعة وملهمة جداً. وأنا آمل ذلك!.

لا تجعل اختيار الأهداف معقداً أو مؤثراً جداً. ابدأ بأهداف بسيطة واضحة. وتذكر أن بإمكانك تغييرها وتطويرها دائماً فيما أنت تمضي قدماً.

تمارين

١- اجلس ومعك ورقة وقلم وسجل الفئات التالية:

- النمو الشخصي / التعليم.
- العمل / المهنة.
- العلاقات.
- التعبير المبدع عن الذات.
- المال.
- نمط الحياة / الممتلكات.
- الترفيه / الرحلات.

والآن، واضعاً في ذهنك ظرفك الحياتي الحالي، دون تحت كل فئة بعض الأشياء التي تود امتلاكها أو تغييرها أو تحسينها في المستقبل القريب. لا تجهد نفسك بالتفكير بها، دون ببساطة أي أفكار تأتيك على أنها احتمالات جيدة. الغرض من هذا التمرين هو إرخاؤك وجعلك تفكر بما تريده في المناحي المختلفة لحياتك.

٢- خذ ورقة ثانية واكتب في أعلاها: "إن استطعت أن

أكون، وأفعل، وأمتلك أي شيء أريده، فسيكون هذا هو تصوري المثالي".

سجل الآن قائمة بالفئات السبع السابقة نفسها، واكتب بعد كل واحدة منها فقرة أو فقرتين (أو العدد الذي تريده) واصفاً فيها حالتك المثالية المطلقة في الحياة، بأقصى تخيل يمكنك القيام به.

إن الغرض من هذا التمرين تمديد وتوسيع (وعيك ومداركك) إلى ما بعد حدودك الحالية، لذلك دع مخيلتك تتولى الأمر، ودع نفسك تمتلك حقيقة كل شيء يمكنك أن تريده أبداً.

عندما تنتهي من ذلك، أضف فئة أخرى... حالة العالم / البيئة. صف فيها نوع التغيرات التي تحب أن تراها تحدث في العالم في أثناء حياتك، إن كان بوسعك امتلاك القوة لتغيير الأمور... السلام العالمي، نهاية الفقر، امتلاك الناس للوعي واحدهم بالآخرين وبكوكب الأرض، العيش في انسجام مع الطبيعة، تحول المدارس إلى مراكز تعلم ممتعة، المستشفيات تصبح مراكز للشفاء الحقيقي، وما إلى ذلك. يمكنك أن تكون مبدعاً كما تشاء في هذه الفئة، وقد تجد أن لديك جميع أنواع الأفكار الممتعة التي لم تفكر فيها من قبل.

أعد الآن قراءة كل شيء وتأمل فيه لبرهة. اصطنع صورة ذهنية لنفسك تعيش حياة جميلة في عالم رائع.

٣- خذ مجدداً طبقاً جديداً من الورق، ودوّن عليه ما يبدو

الأكثر معنى ومغزى من المشهد المثالي الذي اصطنعته سابقاً، ودون قائمة بعشرة أهداف أو اثني عشر هدفاً هاماً لحياتك، كما تشعر بها أن تكون في هذه اللحظة تماماً. تذكر أنه يمكنك تغيير وتنقيح هذه القائمة في أي وقت (ويجب عليك القيام بذلك من وقت لآخر).

٤- اكتب الآن: "أهدافي للسنوات الخمس القادمة" وسجل قائمة بأكثر الأهداف أهمية التي تود تحقيقها في غضون خمس سنوات القادمة. من الرائع كتابة أهدافك بصيغة التأكيدات، كما لو أنها قد تحققت مسبقاً. هذا يساعد على تحقيق تأثير أوضح وأقوى. على سبيل المثال:

إنني أملك وأعيش الآن في مزرعة مساحتها ٢٠ هكتاراً في الريف،

مع منزل رائع، وبساتين غناء، وجدول رقراق، وكثير من الحيوانات.

إنني أدعم نفسي الآن بسهولة ووفرة من خلال تقديم الدورات التدريبية وإلقاء الخطب على جماهير متحمسة مقدرة.

كن متأكداً، في أثناء كتابتك لأهدافك، من تدوين أشياء حقيقية وذات معنى لك، أشياء تريدها حقاً، وليس ما تعتقد أنه ينبغي عليك أن ترغب فيه. ليس هناك حاجة إلى أي شخص

آخر كي يطلع على أهدافك ما لم ترد أنت أن تريه (أو تريها) إياها، وهذه العملية تتطلب منك أن تكون أميناً وصادقاً مع نفسك بشكل كامل.

٥- كرر العملية السابقة لأهدافك الخاصة بعام واحد. لا تضع كثيراً من الأهداف، وإن كان لديك الكثير بداية، فقلصها إلى خمسة أهداف أو ستة من الأكثر أهمية. تفقد لترى أنها منسجمة مع أهدافك للسنوات الخمس. بمعنى أن تتأكد من كونها تتحرك بالاتجاه العام نفسه بحيث أنه عندما تنجز أهداف العام الواحد، ستكون أقرب بخطوة لأهداف السنوات الخمس. على سبيل المثال، إن كان أحد أهدافك الخمسية هو امتلاكك لعملك الخاص، فقد يكون أحد أهداف السنة الواحدة هو امتلاك مقدار محدد من المال الذي تم توفيره لأجل ذلك الهدف، أو الحصول على عمل في مشروع عمل مشابه حيث تتلقى فيه خبرة من نوع معين سوف تحتاج إليها في مشروعك.

اكتب الآن أهدافك لستة شهور من الآن، ولشهر واحد أيضاً، ولأسبوع واحد من الآن. مرة أخرى، اخترها بسيطة وانتق الثلاثة أو الأربعة منها الأكثر أهمية بالنسبة إليك. كن واقعياً في مقدار ما يمكنك إنجازه من الأهداف قصيرة المدى. وتأكد ثانية من كونها منسجمة مع أهدافك الأطول مدى.

قد تجد من الصعوبة أن تكون محدداً جداً بخصوص أحداث بعيدة جداً في المستقبل، وقد يكون لديك مشاعر غير مريحة

بخصوص التخطيط قدماً. ومع ذلك، فإن مجرد وضعك لخطة عمل لا يلزمك باتباعها، وفي الحقيقة فأنت حتماً ستتغير إلى حد كبير. هذا التمرين يهدف إلى:

١- ممارسة عملية وضع الأهداف.

٢- الاعتراف بإمكانية أن تصبح بعض أحلامك حقيقة إن تمنيت ذلك.

٣- الاتصال مع بعض أهم الغايات والتوجهات في حياتك.

أقترح أن تبقي أهدافك مسجلة في دفتر ملاحظاتك. وبين الحين والآخر، وربما كل بضعة شهور أو ما إلى ذلك، أو في أي وقت تشعر بأنه عمل من المفيد القيام به، اجلس مع دفتر ملاحظاتك وقم ببعض التمارين السابقة ثانية، منقحاً ومعيداً لصياغة أهدافك حسب الحاجة. تأكد من تسجيلك للتاريخ على الورقة في كل مرة تقوم بذلك، وأبق قوائمك مرتبة بانتظام في دفتر ملاحظاتك، فمن الممتع والمثري جداً بالمعلومات الرجوع إلى الوراء ورؤية كيف تطورت بشكل تدريجي.

بعض القواعد العامة:

١- لأجل الأهداف قصيرة المدى (أسبوع، شهر) كن بسيطاً وواقعياً تماماً، واختر أموراً أنت متأكد جداً من أنه يمكنك إنجازها، إلا إن رغبت بشكل خاص بتولي تحد كبير (الأمر الذي يكون مفيداً جداً أحياناً). كلما كان هدفك أطول مدى،

كان بإمكانك أن تكون متوسعاً وصاحب خيال كبير، وبذلك تتوسع آفاقك باستمرار.

٢- عندما تجد أنك لم تنجز بعض أهدافك (وهو ما سيحدث حتماً)، فلا تنتقد على نفسك ذلك أو تفترض أنك أخفقت؛ بل اعترف ببساطة ووضوح لنفسك بأنك لم تنجز ذلك الهدف، وقرر إن كان ما زال هدفاً لك أم لا، أي قرر إن كنت تريد أن تضعه لنفسك ثانية، أو إن كنت تريد التخلي عنه. من المهم جداً أن تعترف بالأهداف غير المنجزة بهذه الطريقة؛ وإلا، قد يتراكمون في مؤخرة ذهنك وستشعر بشكل لا واع بأنك "فشلت" مما سيجعلك تميل فعلياً إلى تجنب عملية وضع الأهداف.

٣- عندما تجد أنك أنجزت هدفاً، حتى ولو كان صغيراً، تأكد من إقرارك لنفسك بذلك. وامنح نفسك تربيتة على الكتف ومتع نفسك بلحظة رضا على الأقل لقيامك بذلك. غالباً ما ننجز أهدافنا وننسى حتى أن نلاحظ أو نستمتع بحقيقة أننا حققناها!

٤- لا تضطلع بالكثير في آن معاً. ضع الأهداف التي تبدو مناسبة لك. إن شعرت بالإنهاك أو الارتباك أو التردد... فبسط الأمور. قد ترغب بالعمل على أهداف في مجال واحد من حياتك فقط، كعملك أو علاقاتك، إن هذه العملية هي أساساً لمساعدتك على التمتع بحياتك أكثر.

إن وضعت كثيراً من الأهداف التي لا تنجزها فأنت غالباً إما جعلتها غير واقعية إلى حد كبير، أو وضعت أهدافاً لا ترغبها

فعلياً، ولذلك ليس لديك أي نية داخلية حقيقية لمتابعتها. اختر أهدافاً تحبها وتريدها بصدق، وتكون واقعية بالنسبة إليك.

يجب أن تشعرك أهدافك بالراحة والسمو، والتوسع والامتلاء بالمتعة والتحدي. وإن لم تكن كذلك، فاعثر على أهداف تحقق ذلك!

المشهد المثالي

يمكن للتصور الإبداعي أن يأخذ شكل صورة ذهنية، لكلمات منطوقة أو مكتوبة، أو لصورة أو رسم حقيقي (راجع "خرائط الكنوز" في الفصل التالي). أي شيء يساعدك على صنع "مخطط" تطلقه وتنشره في الكون هو أمر مساعد في التصور الإبداعي.

هذا التمرين يساعدك على إيجاد وصنع صورة واضحة من خلال الكلمات المكتوبة. وعملية القيام بذلك تساعدك على أن تزداد وضوحاً بشأن ما تريده حقيقة، ويساعدك على اصطناعه وإيجاده، وأنا أستخدمه لجميع أهدافي الهامة.

فكر بهدف مهم بالنسبة إليك. ويمكن أن يكون هدفاً طويل المدى أو قصير المدى.

دوِّن الهدف بأكبر قدر ممكن من الوضوح في جملة واحدة.

اكتب تحتها، "مشهد مثالي"، وتابع وصف الموقف كما تحبه

أن يكون بالضبط عندما يكون هدفك مدركاً ومحققاً بالكامل. صفه بصيغة الفعل الحاضر، كما لو أنه محقق فعلاً، وبأكبر قدر ترغب فيه من التفصيل.

عندما تنتهي من ذلك، اكتب أسفل الورقة "هذا الشيء، أو ما هو أفضل منه، يتم اصطناعه الآن من أجلي بطرق مرضية ومنسجمة تماماً، وبما يحقق المصلحة العليا لكل من له شأن به"، ومن ثم أضف أية تأكيدات أخرى تريدها، ووقع باسمك.

ومن ثم اجلس بسكينة، واسترخ، وتصور مشهدك المثالي على المستوى التأملي لذهنك، وقم بترديد تأكيداتك.

أبق على مشهدك المثالي في دفتر ملاحظاتك، وعلى مكتبك، وقرب سريرك، أو علقه على الجدار. واقرأه مراراً، وقم بعمل تغييرات مناسبة عند الضرورة. واستحضره في ذهنك في أثناء فترات تأملك.

كلمة تحذير واحدة... إن وضعت الدفتر في درج بعيد عنك ونسيته، فمن المحتمل جداً أن تجد يوماً ما أنه قد اصطنع بشكل ما... من دون أن تضع بشكل واع أي طاقة فيه على الإطلاق.

كثيراً ما أعود لأهدافي، ومشاهدي المثالية، وخرائط كنزي القديمة، وأدهش بأن أموراً قد نسيتها تماماً قد تحققت بشكل سحري في حياتي، بالشكل الأصلي الذي تصورتها فيه تقريباً.

خرائط الكنز

يعد وضع "خارطة كنز" تقنية قوية، من الممتع القيام بها.

وخارطة الكنز هي صورة مادية واقعية لحقيقتك المرغوبة. وهي قيمة لأنها تصوغ صورة دقيقة واضحة بشكل خاص، والتي يمكنها (الصورة) من ثم أن تجذب وتركز الطاقة على هدفك. وهي تعمل تبعاً للطرق نفسها التي يعمل فيها مخطط بناء بالنسبة إلى البناية.

يمكنك أن تصنع خارطة كنز برسمها أو زخرفتها، أو من خلال صنع ملصقة مستخدماً صوراً وكلمات مقتطعة من مجلات أو كتب أو بطاقات أو صور أو نقش كتابي أو رسوم، وما إلى ذلك. لا تقلق إن لم تكن بارعاً فنياً؛ فخرائط كنز طفولية بسيطة فعالة تماماً كالأعمال الفنية العظيمة.

أساساً فإن على خارطة الكنز أن تظهرك في مشهدك المثالي، وقد حققت أهدافك بالكامل.

إليك بعض الإرشادات التي ستساعدك على صنع أكثر خرائط الكنز فاعلية:

١- أنشئ خارطة كنز لهدف أو مجال واحد من حياتك، بحيث تكون متأكداً من تضمينك لجميع المكونات والعناصر من دون تعقيد كبير. إن هذا يتيح للدماغ أن يركز عليه (الهدف) بوضوح وسهولة أكبر مما لو ضمنت كل أهدافك في خارطة كنز

واحدة. قد ترغب في عمل خارطة كنز واحدة لعلاقاتك، وواحدة لعملك، وواحدة لنموك الروحي، وما إلى ذلك.

٢- يمكنك أن تجعلها بأي حجم مقنع لك. قد ترغب بإبقائها في دفتر ملاحظاتك، أو تعلقها على جدارك، أو تحملها في جيبك أو محفظتك. عادة ما أصنع خارطتي على ورق كرتون خفيف، والذي يدوم بشكل أفضل من الورق.

٣- تأكد من وضعك لنفسك في الصورة. لإحداث تأثير واقعي جداً، استخدم صورة لنفسك، وإلا فارسم نفسك عليها (الخارطة). أظهر نفسك موجوداً أو فاعلاً أو ممتلكاً لغرضك المرغوب... مسافراً حول العالم، أو مرتدياً لملابسك الجديدة، أو كونك المؤلف الفخور بكتابك الجديد.

٤- أظهر الموقف بشكله المثالي الكامل، كما لو أنه قد تحقق مسبقاً. لست بحاجة إلى تبيين الكيفية التي سيحدث فيها، فهذا هو المنتج النهائي. لا تعرض أي شيء سلبي أو غير مرغوب فيه.

٥- استخدم كثيراً من الألوان في خارطة كنزك لتزيد القوة والتأثير في وعيك.

٦- اعرض نفسك في وضع وحالة واقعية، اجعله يبدو قابلاً للتصديق بالنسبة إلى نفسك.

٧- ضمن رمزاً للمطلق بحيث يكون له معنى وتأثير فيك. يمكن أن تكون (كلمة الله) أو شمس تشع ضوءاً أو أي شيء يمثل

الذكاء الكوني أو الله (سبحانه). هذا اعتراف وتذكير بأن كل شيء يأتي من المصدر اللا نهائي.

٨- ضع تأكيدات على خارطة كنزك: "ها أنا ذا أقود شاحنتي الحمراء الجديدة ذات الرأس الأحمر. إنني أحبها، ولدي كثير من النقود لأحافظ عليها".

تأكد أيضاً من تضمينك للتأكيد الكوني **"هذا، أو شيء أفضل منه، يصطنع الآن لأجلي بطرق مرضية ومنسجمة بالكامل، بما يحقق المصلحة العليا لجميع المعنيين به".**

تعد عملية إنشاء خارطة كنزك خطوة قوية نحو اصطناع هدفك. والآن، فلتنفق فقط بضع دقائق يومياً ناظراً إليها بسكون، ومن وقت لآخر خلال اليوم فكر بها. ذلك كل ما هو مطلوب.

بعض الأفكار البسيطة لخرائط الكنز

إليك بعض الأفكار الممكنة لخرائط الكنز لتحفيز مخيلتك:

الصحة

اعرض نفسك تشع صحةً ونشاطاً وجمالاً، مشاركاً في أي نشاطات تشير إلى أنك بصحة ممتازة.

الوزن أو الحالة البدنية

اعرض نفسك بجسدك المثالي، شاعراً بالروعة تجاه نفسك (قص صورة أحد ما من مجلة يبدو فيها مثلما تريد أن تبدو في حالتك المثالية، وألصق صورة لرأسك على الجسد!). يمكنك أن تضع تصريحات مع بوالين من حولها تخرج من فمك كما في صور الكارتون، لتبين كيف تشعر، من مثل: "أشعر بالروعة وأبدو رائعاً الآن لكوني أزن ١٢٥ باونداً، وأنا في حالة بدنية ممتازة".

صورة الذات والجمال

اعرض نفسك بالطريقة التي تريد أن تشعر بها تجاه نفسك... جميل، مسترخٍ، مستمتع بالحياة، دافئ ومحب. ضمن كلمات ورموز تمثل بالنسبة إليك هذه الصفات.

العلاقات

ضع صوراً لك ولأصدقائك، ومن تحب، وصورة الزوج، الزوجة، أو عضو من العائلة، أو زميل عمل، على خارطة كنزك، مع صور، ورموز، وتأكيدات تظهر أنك سعيد، ومحب، وعلى تواصل، ومستمتع بعمق، ولديك علاقات عائلية مشبعة، أو أي أمر آخر ملائم ومرغوب به (من قبلك) في تلك العلاقة.

إن كنت تبحث عن علاقة جديدة، فاعثر على صور وكلمات تعرض صفات ترغب فيها في الشخص وفي العلاقة (التي تجمعك به)، أظهر نفسك مع الشخص المثالي بالنسبة إليك.

العمل أو المهنة

أظهر نفسك تقوم بما تريد حقاً أن تقوم به، بصحبة زملاء عمل ممتعين ومنسجمين معك، وأنت تكسب كثيراً من المال (كن محدداً بشأن مقدار مبلغ المال الذي تريده)، وفي المنصب الذي تتمناه، وأية تفاصيل أخرى وثيقة الصلة بالأمر.

الإبداع

استخدم رموزاً، وألواناً، وصوراً تشير إلى أن إبداعك منفتح حقاً. وأظهر نفسك تعمل وتصطنع أشياء ممتعة وجميلة وإبداعية، وتشعر بالروعة تجاههم.

العائلة والأصدقاء

اعرض أعضاءً من عائلتك أو أصدقائك ضمن علاقات محبة ومنسجمة بالكامل بينك وبينهم.

السفر

اعرض نفسك في أي مكان تريد أن تكون به، مع كثير من الوقت والمال لتستمتع بموقعك.

وهكذا. لقد أصبحت تمتلك فكرة الموضوع. فاستمتع به!

الصحة والجمال

هنالك عديد جداً من الطرق التي يمكن أن يستخدم فيها

التصور الإبداعي للمحافظة على صحتنا، ولياقتنا البدنية، وجمالنا، وتطويرها. ومثل كل شيء آخر، فإن صحتنا وجاذبيتنا تصطنع من قبل توجهاتنا الذهنية والعاطفية، لذلك فإن تغيير معتقداتنا والطريقة التي نتفاعل بها مع أنفسنا ومع العالم يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية عميقة.

لقد ذكرت سابقاً قيمة وضع خرائط كنز في هذه المجالات. هاهنا بضع تقنيات أخرى أحب أن أستخدمها. وأنا على ثقة من أنك سوف تكتشف أكثر من ذلك بكثير بنفسك.

تمرين بدني

بغض النظر عن نوع التمرين البدني الذي تقوم به، فيمكنك استخدام التصور الإبداعي لمساعدتك على الحصول على أكبر قدر من المنفعة والمتعة من ذلك التمرين. يمكنك أن تستخدم التصور بطريقتين بينما أنت تقوم بالتمرين البدني، وفي الأوقات الأخرى أيضاً، بينما أنت جالس في وضعية تأمل أو مسترخٍ.

على سبيل المثال، إن أحببت أن تركض، تصور نفسك تركض برشاقة، وسلاسة، وباستمرارية (من دون تعب) كبيرة. وبينما أنت تركض، تخيل أنك تقوم بوثبة واسعة مع كل خطوة، قاطعاً مساحة كبيرة من دون جهد، وتكاد تطير. وفي أثناء فترات الاسترخاء، أكد لنفسك بأنك تنمو يومياً بشكل أسرع، وأقوى، وفي هيئة بدنية أفضل. تصور نفسك تفوز بالسباقات، إن كان ذلك أحد أهدافك.

إن كنت تقوم بتمارين رقص أو تمارين يوغا، فقم بوضع وعيك في جسدك وعضلاتك في أثناء قيامك بهذه التمارين، وتصور عضلاتك تسترخي وتتمدد، شاهد نفسك وأنت تصبح رشيقاً ومرناً أكثر فأكثر.

استخدم التصور الإبداعي لتطوير قدراتك في رياضتك المفضلة، تخيل نفسك تصبح منجزاً أكثر فأكثر حتى تصبح بارعاً حقيقة.

علاجات الجمال

قم وبشكل منتظم بعمل أشياء لنفسك تجعلك تشعر وكأنك تتلقى عناية خاصة بنفسك، وتقوم بأشياء لطيفة لجسدك. إن استخدام التصور الإبداعي يمكن أن يحول رتابة يومية إلى طقوس تجميل.

على سبيل المثال، اعمد إلى الاستحمام أو الاغتسال بماء حار، وتصور الماء الحار يمنحك العافية والإنعاش والاسترخاء الكامل. تصور أي مشاكل وهي تذوب أو يتم غسلها بعيداً، ولا يتبقى منها شيء ما عدا تألقك الطبيعي الذي يشع من داخلك.

ضع مستحضراً أو زيتاً على وجهك وبدنك، وأعطِ نفسك كثيراً من الاهتمام المحب، وأنت تمارس التأكيد بأن بشرتك تصبح أكثر نعومة وجمالاً طوال الوقت. عندما تغسل شعرك، ركز انتباهك على ما تقوم به، وأكد أن شعرك أكثر كثافة، ولمعاناً،

وصحة من أي وقت سابق. عندما تنظف أسنانك بالفرشاة، أكد ذهنياً بأنها قوية، وسليمة، وجميلة. وهكذا.

طقوس الطعام

لدى عديد من الناس مفاهيم سلبية خاصة بالطعام. إننا نخاف أن يجعلنا الطعام الذي نتناوله بدينين، أو مرضى (في صحة غير جيدة). ومع ذلك فإننا نميل وبشكل إلزامي إلى مواصلة تناول الطعام نفسه الذي نخشاه، الأمر الذي يؤدي إلى خلق ضغط وصراع داخليين، وهو ما يؤدي في النهاية إلى إيجاد التأثيرات المخيفة، ألا وهي زيادة الوزن والمرض.

وأيضاً، فإن عديداً من الناس لا يكونون واعين وهم يأكلون. إننا منشغلون جداً بالتحدث والتفكير في أمور أخرى، ونخفق في الاستمتاع بالمذاق المشبع الشهي والمغذي لطعامنا الذي نتناوله.

إن تناول الطعام هو طقس سحري حقاً، إنه عملية مدهشة يتم فيها تحويل أشكال متعددة من الطاقة الكونية إلى الطاقة التي تشكل أجسادنا. ومهما كان الشيء الذي نفكر به أو نستشعره في أثناء تناولنا للطعام وتحوله فإنه جزء من كيمياء التحول.

إليك طقساً كي تمارسه مرة واحدة على الأقل في اليوم إن كان ذلك متاحاً، وذلك بغض النظر عما تأكله:

اجلس وطعامك أمامك. أغمض عينيك لبرهة، واسترخِ، ومن ثم خذ نفساً عميقاً. اشكر الله سبحانه واشكر الكون على

هذا الطعام، ووجه الشكر لكل المخلوقات التي ساعدت في تزويده، بما فيها النباتات والحيوانات والأشخاص الذين رعوه وحضروه من أجلك.

افتح عينيك وانظر إلى الطعام، ولاحظ كيف يبدو فعلاً، وكيف هي رائحته. ابدأ بتناوله ببطء، وأنت واعٍ بمذاقه ومستمتع به بحق. وبينما أنت تأكل، تحدث إلى نفسك بصمت في ذهنك، وأخبر نفسك بأن هذا الطعام يتم تحويله إلى طاقة حياة لاستخدامك. أخبر نفسك أن جسدك يستخدم كل ما يحتاج إليه، ويتخلص بسهولة من كل ما لا يحتاج إليه. تصور نفسك وأنت تصبح أكثر صحة وجمالاً نتيجة لتناولك الطعام. افعل ذلك بغض النظر عن أية مفاهيم أخرى سابقة قد تكون لديك عن مدى جودة الطعام أو سوئه بالنسبة إليك.

إن كان ذلك ممكناً، فكل ببطء، وتوقف عندما تشعر بالشبع، وخذ دقيقة أو اثنتين بعد انتهائك منه كي تستمتع بالشعور الدافئ السار المنبعث من معدتك عندما تكون مشبعة وسعيدة.

كلما أكثرت من تذكر أن تنسجم مع طعامك بهذه الطريقة، أوجدت لنفسك جمالاً وصحة جيدة بشكل أكبر.

وهذا طقس آخر أسهل من سابقه حتى:

قبل الذهاب إلى الفراش، وعندما تنهض من النوم، أو في وقت ما خلال اليوم، صب لنفسك كأساً كبيرة من الماء البارد. واجلس، واسترخِ، واشربها ببطء. وبينا أنت تشرب، أخبر نفسك

بأن هذا الماء هو إكسير الحياة ونبع الشباب. تخيل أنه يغسل صارفاً جميع الشوائب ويستجلب طاقتك وحيويتك وجمالك وصحتك.

هذه بعض التأكيدات المفيدة للصحة والجمال:

- في كل يوم أنا أصبح أكثر صحة وجاذبية.
- إن كل ما أقوم به يزيد من صحتي وجمالي.
- إن كل ما آكله يزيد من جاذبية صحتي وجمالي ورشاقتي.
- أنا جيد في تعاملي مع جسدي، وجسدي جيد معي.
- أنا الآن رشيق (رشيقة)، قوي، وفي حال ممتازة بغض النظر عما أفعله.
- إنني أصبح أكثر قوة وعزيمة كل يوم.
- إنني أرغب الآن بتناول الأشياء الأفضل بالنسبة إلي فقط في أي وقت متاح.
- إنني أشعر بجوع تجاه الأطعمة التي يحتاج إليها جسدي حقاً فقط.
- كلما أحببت وقدرت نفسي أكثر، أصبحت أكثر جمالاً.
- إنني الآن جذابة (جذاب) بشكل لا يقاوم.
- إنني أحب جسدي كما هو.
- إنني جذاب بشكل طبيعي كما أنا.

التصور الإبداعي ضمن مجموعة

كثير من التقنيات التي أقدمها في هذا الكتاب يمكن تعديلها بسهولة كي تستخدم في مجموعات. فالتصور الإبداعي جيد بشكل خاص عندما يستخدم من قبل مجموعة، وذلك لأن طاقة المجموعة تعطيه بشكل تلقائي كثيراً من الطاقة. وطاقة كل فرد من المجموعة تميل إلى دعم الآخرين، وفي هذه الحالة يصبح الكل أكثر من مجموع أجزائه.

وبغض النظر عن المجموعة التي انخرطت فيها، سواء أكانت أسرتك أو مجموعة من الأصدقاء، أو مجموعة عمل، أو جلسة عمل، أو صفاً دراسياً، فقد تجد أن التصور الإبداعي يزودك بالأدوات اللازمة لتحقيق أهداف مجموعتك، أو فقط لتحقيق انسجام أحدكم مع الآخر بشكل أعمق.

هاهنا بعض الطرق التي يمكنك فيها استخدام التصور الإبداعي في مجموعة:

الغناء والإنشاد

تخيروا أغاني أو أناشيد تعبر عن شعور أو فكرة أو توجه تريدون أن توجدوه أو تتعهدوه بالعناية في أنفسكم وفي العالم. واستخدام الموسيقا فعال جداً في إحداث تغيير مؤثر.

التأمل والتصور

اختر هدفاً أو صورة، ودع الجميع يجلسون في تأمل صامت، متصورينه ومؤكدينه معاً. وقد تذهلكم النتيجة.

رسم خارطة كنز

دع كل فرد يصطنع خارطة كنزه أو كنزها لهدف خاص بالمجموعة كلها، أو أن تقوم المجموعة معاً باصطناع خارطة كنز واحدة. أو يمكنكم حتى تحديد لجنة لاصطناع خارطة كنز!

التأكيدات

مارسوا التأكيد ضمن أزواج، كما وصفته في الفصل الخاص بكيفية استخدام التأكيدات. أو اجعل المجموعة كلها تقول التأكيدات بصوت عال معاً.

الاستشفاء

يعد الاستشفاء ضمن مجموعة تجربة رائعة. راجع الفصل الخاص بتأملات الاستشفاء.

التصور الإبداعي في العلاقات

إن إحدى أكثر الطرق قيمة في استخدام التصور الإبداعي هي في استخدامه في تحسين علاقاتنا وتطويرها. وذلك لأن البشر حساسون جداً واحدهم للآخر على عدد من المستويات، فنحن

سريعو التأثر خصوصاً ومنفتحون لأشكال التفكير التي نحملها عن كل منا. إنها أشكال التفكير هذه والتوجهات الداخلية هي التي تعكس شكل علاقاتنا، وتجعلها مجدية أو غير ذات جدوى.

في علاقة ما، مثلها مثل أي شيء آخر، فإننا نحصل بالضبط على ما نؤمن به، ونتوقعه، ونطلبه على أعمق مستوياتنا. والأشخاص الذين تربطنا علاقات بهم هم دائماً مرايا، تعكس معتقداتنا نحن، وفي الوقت نفسه فنحن أيضاً مرايا، تعكس معتقداتهم هم. إن علاقة مع كائن بشري آخر هي إحدى أقوى أدوات النمو والتطور التي نملكها، وإن نظرنا بأمانة في علاقاتنا فيمكننا أن نرى الكثير في الكيفية التي اصطنعناها بها.

امتلك توجهاً بتحملك المسؤولية الكاملة في علاقتك. افترض لبرهة بأنك وحدك المسؤول عن إيجادها بالطريقة التي هي فيها، بغض النظر عما قد يبدو لك من أن الشخص الآخر مسؤول عن أشياء محددة فيها. إن كان هنالك أشياء ما بخصوص العلاقة غير مرضية بالنسبة إليك، فاسأل نفسك لماذا وكيف اصطنعتها بذلك الشكل. محتفظاً في ذهنك، أيضاً، أن تقبلك المسؤولية عن حياتك لا يعني أنك الملام على المشاكل التي في حياتك أو علاقتك. لاحظ إن كنت تستطيع اكتشاف المعتقدات الجوهرية التي تحملها والتي دفعتك لكي تصطنع وتوجد علاقة

(١) (المؤلفة: لتوضيح الفارق ما بين المسؤولية ولوم الذات اقرأ كتابي درب التحول)..

أقل من أن تكون مرضية وسعيدة ومحبة. ما المكسب الذي تجنيه من إبقائك لنفسك في مجال غير سعيد؟ (هنالك دائماً مكسب في كل شيء نقوم به، وإلا لما قمنا به).

إن كنت ترغب حقاً بامتلاك علاقة مشبعة بعمق وسعيدة في حياتك، إن كنت تؤمن أنه من الممكن بالنسبة إليك امتلاك هذه العلاقات، وإن كنت مستعداً لتلك السعادة والرضا، فإنه باستطاعتك وسوف توجد علاقات ذات جدوى بالنسبة إليك.

إليك أموراً يمكنك القيام بها لمساعدتك في علاقاتك:

١- انظر إلى أهدافك من العلاقة. ما الذي تريده حقاً من هذه العلاقة؟ واضعاً في اعتبارك كل المستويات، البدنية والعاطفية والذهنية والروحية. اكتب واصفاً مشهداً مثالياً لها، أو ارسم خارطة كنز تعبر عن تصورك الكامل لهذه العلاقة.

٢- ألق نظرة أمينة بحق على المعتقدات والتوجهات التي تمنعك من اصطناع وإيجاد ما تريده. يمكن أن تستخدم عملية تطهير كي تساعدك على التواصل مع التوجهات المقيدة لك. على سبيل المثال، يمكنك أن تكتب: "إن سبب عدم امتلاكي لعلاقة مرضية مع..... هو...." أو "إن سبب عدم تمكني من امتلاك ما أريده في هذه العلاقة هو......" ومن ثم اكتب كل الأسباب التي تخطر لك.

٣- استخدم التأكيدات والتصور البصري لتغيير معتقداتك السلبية، وللبدء في تصور تكوين علاقات مشبعة محبة.

٤- استخدم التصور لتحسين علاقة شائكة. دعنا نقل، على سبيل المثال، إنك تواجه صعوبة في الانسجام مع شخص ما وتريد أن تكون علاقة أكثر انسجاماً مع ذلك الشخص:

بعد الاسترخاء في حالة تأمل عقلية ساكنة عميقة، تصور كلاً منكما مرتبطين ومتواصلين بطريقة منفتحة صادقة فعالة. تخيل أنك تقول لهذا الشخص أي شيء تحتاج إليه للتواصل من أجل توضيح الأمور بينكما. تصور الشخص يصغي ويستمع إلى ما تقول، ومن يقول أي شيء بحاجة هو (أو هي) لقوله بينما أنت تستمع بالمقابل.

كرر هذا التمرين بحسب الحاجة. إن كنت مخلصاً في رغبتك ونيتك، ومنفتحاً بصدق على التغيير، قد تجد بسرعة أن العلاقة تصبح أسهل وأكثر انسيابا، والشخص الآخر يبدو أكثر قبولاً وأسهل في **التواصل** معه. وفي النهاية ستجد أن المشكلة سوف تحل نفسها بشكل كامل، بطريقة أو بأخرى، لمصلحة جميع الفرقاء المعنيين. قد يتضمن هذا الحل تواصلاً حقيقياً مع الشخص، وقد لا يحتاج إلى ذلك.

٥- يمكن لتقنية قول التأكيدات أحدكم للآخر أن تساعد عادة على تحسين العلاقات بشكل مثير جداً. وبالطبع فمن الهام للغاية أن تتواصلوا واحدكم مع الآخر بأمانة من خلال مشاعرك الحقيقية حول ما تحبه وما لا تحبه، وما الذي تريده. ولكن عوضاً عن الشكوى المتواصلة حول العيوب ونقاط الضعف التي

لدى كل منكم، جربا أن تضعا اتفاقاً كي تؤكدا أحدكما للآخر بأنكما تتحسنان وتحققان تقدماً في نموكما وتطوركما. لذا وعوضاً عن: "جورج، لماذا تقاطعني دائماً عندما أقول شيئاً ما؟" قد توافق على أن تقول لجورج في أوقات مناسبة: "أنا أقدر الطريقة التي تستخدمها كي تصبح مستمعاً جيداً". بهذا الأسلوب فإنك لا تذكر جورج بطريقة ودودة كي يكون مستمعاً أفضل فقط، ولكنك تبدأ أيضاً بتغيير صورتك عن جورج، و تتغير فيه صورة جورج عن نفسه أيضاً.

في العلاقات المستمرة، غالباً ما ننحصر في بعض الأدوار والصور بين بعضنا البعض والتي نجد صعوبة في تغييرها. إنه كما لو أننا وضعنا أنفسنا وأيضاً أحدنا الآخر في صندوق محدد وبعناوين محددة عليه. ونجد ذلك مقيداً جداً ومعيقاً، ولكننا لا نعلم دائماً كيف نخطو خارجه.

يزودنا التصور الإبداعي بأداة رائعة للتوسع خارج أدوارنا وقوالبنا الجاهزة. ابدأ بتصور وتأكيد صور جديدة لنفسك وللشخص الآخر، شاهد الإمكانية المحتملة لتغيير إيجابي داخل كل شخص منكما وفي كل موقف، وامنح الطاقة والدعم لذلك التغيير الإيجابي من خلال التصور الإبداعي.

ولكن تذكر، أن العلاقات الإنسانية معقدة للغاية. إن علاقاتنا تعكس بامتياز عملياتنا الداخلية الخاصة، إنها مرايا فعالة بشكل رائع لمساعدتنا على رؤية الخطوة التالية في

نمونا الذاتي. لذا فإن ظهرت صعوبات علاقة شخصية، فإنها رسالة لنا بأن هنالك حاجة لمستوى أعمق من استشفائنا الذاتي. وأنا أزكي بشدة تلقي الدعم من معالج جيد أو استشاري يمكنه أن يساعدنا على رؤية ما الذي تحاول الصعوبات في علاقاتنا أن تعلمنا إياه.

الجزء الخامس

العيش بشكل خلاق

إن الاصطناع والإيجاد الوحيد الناجح هو
الاصطناع الذي يجلب تغييراً أو نمواً في الوعي
دافيد سبانغلر - في كتاب التجلي

الوعي المبدع

لا يعد التصور الإبداعي مجرد تقنية، فهو أساساً حالة من الوعي. إنه وعي ندرك فيه بعمق بأننا المُوجدون المستمرون لكوننا ونحن نتحمل مسؤولية ذلك في كل لحظة.

ليس هنالك فاصل بيننا وبين الكون، وما نحن إلا تعبيرات رائعة عن هذا المبدأ الإبداعي على هذا المستوى الوجودي. لا يمكن أن يوجد نقص أو فقر، لا يوجد ما يفرض علينا أن نحاول تحقيقه أو اجتذابه إلينا، إننا نحتوي على إمكانيات كل شيء فينا.

إن عملية الاصطناع من خلال التصور الإبداعي ما هي إلا عملية إدراك إمكاناتنا الروحية وجعلها مرئية على المستوى الفيزيائي المادي.

اكتشاف غايتنا السامية

من الحاجات الأساسية لجميع الكائنات الحية أن نقوم بإسهام إيجابي للعالم ولنظرائنا في الخلق، بالإضافة إلى تحسين حياتنا الشخصية والاستمتاع بها. لدينا جميعنا الكثير لنقدمه للعالم ولكل منا، كل بطريقته الخاصة به والفريدة. وإلى حد كبير، فإن إحساسنا الذاتي الشخصي بجودة الحياة ورفاهيتها ما هو إلا نتاج للكم الذي نعبر فيه عن ذلك.

لدى كل منا إسهام مميز كي نقوم به في أثناء حياتنا هذه. وقد يتضمن ذلك عدداً من الأمور، أو قد يكون شيئاً بسيطاً جداً. إنني أدعو هذا الإسهام بغايتنا السامية. وهي دائماً ما تتضمن أن تكون نفسك بشكل تام، وكامل، وطبيعي، وأن تقوم بأمر أو بعدة أمور تحب بصدق أن تقوم بها، ولديك موهبة طبيعية في القيام بها.

جميعنا نعلم في داخل قلوبنا ما هي غايتنا السامية، ولكننا عادة ما لا نعترف بها بشكل واع، ولا نعترف بها حتى بيننا وبين أنفسنا. وفي الحقيقة، فيبدو أن العديد من الناس يقومون بأشياء كثيرة لإخفائها (الموهبة/ المواهب) عن أنفسهم

والعالم. إنهم يخافون ويسعون إلى تجنب امتلاك القوة والمسؤولية، والنور الذي يأتي من خلال الاعتراف والتعبير عن غايتهم الحقيقية في الحياة.

حين تستخدم التصور الإبداعي، فسوف تجد أنك تزداد شيئاً فشيئاً، تناغماً ووعياً بغايتك السامية. لاحظ العناصر التي تميل إلى التكرر في أحلامك، أهدافك، وتخيلاتك، وهي السمات المحددة الموجودة في الأمور التي تجد نفسك تقوم بها وتصطنعها. فهي علامات ودلائل مهمة للمعنى العميق والغاية من حياتك.

وباستخدام التصور الإبداعي، سوف تجد أن مدى مقدرتك على الاصطناع تحدده درجة توافقك مع غايتك السامية. فإن حاولت اصطناع شيء ولم يبد الأمر ناجحاً، فقد لا يكون متلائماً مع النمط الأساسي والمعنى في حياتك. تحل بالصبر وابق منسجماً مع مرشدك الداخلي. وباسترجاع الماضي والتأمل فيه، ستجد أن كل شيء يتجلى بشكل ممتاز.

هذا زمن تحول عظيم على كوكبنا. ولدينا جميعنا دور نقوم به فيه، وذلك بمجرد الرغبة في أن نكون أنفسنا الحقيقية الرائعة.

حياتك هي عملك الفني الخاص بك

أحب أن أفكر بنفسي فنانة، وحياتي هي عملي الفني

الأعظم، وكل لحظة فيها هي لحظة إبداع وتحقيق، وكل لحظة تحقيق تحتوي على ما لا نهاية له من الاحتمالات. يمكنني أن أقوم بالأشياء بالطريقة التي قمت بها دائماً، أو يمكنني أن ألقي نظرة على جميع البدائل المتاحة، وأجرب شيئاً جديداً ومختلفاً يمكن أن يكون أكثر جدوى. فكل دقيقة تمثل فرصة جديدة وقراراً جديداً.

ما أروع اللعبة التي نلعبها جميعاً! وما أروع الفن المتشكل...!

عن المؤلفة

شاكتي غاوين هي المؤلفة الذائعة الصيت للتصور الإبداعي، والذي بيع منه أكثر من مليون نسخة في الطبعة الأولى، والحياة في النور، والعودة إلى الحديقة، وسبيل التحول، وإيجاد الرخاء الحقيقي، وعدة كتب أخرى. وهي معلمة دافئة وواضحة وملهمة، فقادت ورشات عمل على المستوى الدولي. ولما يقارب من عشرين عاماً سهلت شاكتي على آلاف البشر تعلم أن يثقوا ويتصرفوا تبعاً لحقيقتهم الداخلية، إضافة إلى إطلاق وتطوير إبداعهم في جميع مجالات حياتهم.

أقامت شاكتي وزوجها جيم بورنز منزلهما في وادي ميل بكاليفورنيا، وعلى جزيرة كاوي.

مراجع يوصى بها
كتب وأشرطة تسجيل

- التصور الإبداعي: شريط تسجيل لشاكتي غاوين، منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٩٥. الإصدار الصوتي الكامل، بصوت المؤلفة على شريطي تسجيل.
- تأملات التصور الإبداعي: شريط تسجيل لشاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٧٩. تقوم شاكتي بقيادة المستمعين خلال تأملات مأخوذة من الكتاب.
- كتاب تطبيقات التصور الإبداعي: تأليف شاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٨٢. كتاب بحجم كبير، مصمم خصيصاً للعمل به بالترافق مع كتاب التصور الإبداعي، يقودك خطوة بخطوة في التخطيط لتحقيق أهدافك.
- إيجاد الرخاء الحقيقي: تأليف شاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٩٧. تقدم شاكتي هنا تعريفاً جديداً للرخاء، تعريفاً يولي الأهمية لإرضاء القلب والروح عوضاً عن المكسب المالي.

- المستويات الأربعة للشفاء: تأليف شاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٩٧. يقوم بتعريف وموازنة وتكامل المستويات الأربعة كلها للوجود.
- الحياة في النور: دليل للتحول الشخصي والكوكبي بقلم شاكتي غاوين (بالاشتراك مع لوريل كينغ). منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٨٦. يوفر هذا الكتاب دليلاً عملياً في تطوير مرشدنا الحدسي الداخلي وتعلم كيفية اتباعه بشكل يومي.
- التأملات: سلسلة من أربعة أشرطة تسجيل لشاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٨٩. تناقش شاكتي في كل شريط تسجيلي موضوعه على أحد وجهي الشريط وتقود تمرين التأمل على وجهه الآخر. وعناوين الأشرطة هي: الاتصال بمرشدك الداخلي، الذكر والأنثى في داخلك، اكتشاف الطفل في داخلك، التعبير عن وجودك الإبداعي.
- انعكاسات في النور: أفكار وتأكيدات يومية لشاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٨٨. كتاب إلهامات وتأكيدات يومية.
- الصحوة: دليل يومي لحياة واعية لشاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٩١. المزيد من الإلهامات والتأكيدات اليومية.
- العودة إلى الحديقة: رحلة اكتشاف لشاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٨٩. تسرد

فيه شاكتي قصة حياتها ورحلتها نحو امتلاك الوعي، وتناقش عملية التطور على كوكب الأرض.

- سبيل التحول: كيف يمكن لشفائنا لأنفسنا أن يغير العالم لشاكتي غاوين. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٩٣. يمنحنا هذا الكتاب الأدوات لشفاء أنفسنا على المستويات كافة، الروحية والذهنية والعاطفية والبدنية، ويظهر أنه وفيما نحن نشفي أنفسنا فإننا نحول العالم.
- احتضان أنفسنا: للدكتور هال ستون والدكتورة سيدرا ستون. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٨٩. يرينا الأنفس العديدة المختلفة الموجودة في داخلنا وكيف يمكننا أن نكاملها بعضها مع بعض لنصل إلى التوازن والانسجام.
- اعتناق بعضنا البعض: للدكتور هال ستون والدكتورة سيدرا ستون. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٨٩. كتاب مذهل يرينا كيف أن علاقاتنا هي مرايا تعكس بالضبط عملياتنا الداخلية ويمكنها لذلك أن تكون أفضل معلمينا.
- احتضان ناقدك الداخلي، للدكتور هال ستون والدكتورة سيدرا ستون. منشورات Harper سان فرانسيسكو، ١٩٩٢. يعطي مساعدة تطبيقية للتعامل الفعال مع النقد الداخلي.
- لقاء مرشدك الداخلي: شريط تسجيل للدكتور هال ستون والدكتورة سيدرا ستون. منشورات Delos، ١٩٩٠. عون إضافي للتعامل مع النقد الداخلي.

- العودة للمنزل: العودة إلى الذات الحقيقية لمارتيا نيلسون. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٩٢. تفسير ملهم للحياة على الأرض وحقيقة أمرها.
- عاطفة للاستشفاء: الدليل النهائي لرحلة استشفائك لإيكو بويدن. منشورات Nataraj، والتي هي قسم من دار العالم الجديد، ١٩٩٣. كتاب تطبيقات يساعدك على اكتشاف العلاقة ما بين الاحتياجات الروحية والذهنية والعاطفية، وشفاء الأمراض البدنية.
- طبيعة الواقع الشخصي: (كتاب في الروحانيات) لجين روبرتس. دار العالم الجديد، مشاركة مع منشورات Amber-Allen Publishing، ١٩٩٤. تفسير ممتاز لكيفية كوننا مسؤولين مسؤولية تامة عن خلق الواقع الخاص بكل منا.
- قرابة مع كل الحياة: لآلين بون. دار Harper سان فرانسيسكو، ١٩٩٤. كتاب فريد وجميل. ومع أن تركيزه الرئيسي بالعلاقات الإنسانية مع الحيوانات، فإنه يحتوي على حكمة وإلهام عميقين عن تطبيق التصور الإبداعي والتأكيد على كل العلاقات.
- كلمات شافية: قوة الصلاة وممارسة التأمل للاري دوسي، دار Harper سان فرانسيسكو، ١٩٩٤. طبيب يناقش دعم البحث العلمي الحديث لفاعلية الصلاة والتصور.

كتب أخرى للمؤلفة

- كتاب عمل التفكير الإبداعي
- الحياة في النور (مع لوريل كينغ)
- كتاب عمل الحياة في النور
- انعكاسات في الضوء: أفكار وتأكيدات يومية
- الصحوة: دليل يومي لحياة واعية
- عودة إلى الحديقة
- تأملات
- درب التحول
- المستويات الأربعة للشفاء
- إبداع الرخاء الحقيقي

أشرطة سمعية

- التصور الإبداعي
- تأملات التصور الإبداعي
- الحياة في النور
- تنمية الحدس الداخلي
- تأملات مع شاكتي غاوين
- العلاقات كمرايا
- درب التحول
- المستويات الأربعة للشفاء
- إبداع الرخاء الحقيقي

أشرطة فيديو

- ورشة عمل التصور الإبداعي
- الحياة في النور
- درب التحول

890-2843763-8209
التصور الإبداعي

890-2843763-8209
التصور الإبداعي

THE CREATIVE VISUALIZATION

Al-Taṣawwur al-Ibdā'ī

by: Shacti Ghawain tr.: Usmāh Badī' Jnād

Mothering

"تزودنا شاكتي غاوين بوسائل، تكون لنا أدواتٍ من شأنها أن تُبدل حياتنا على نحوٍ إيجابيّ."

التصور الإبداعي فنُّ استخدامك للتخيلات العقلية والإثبات، لتُحدث تغييراتٍ في حياتك؛ وهو يُستخدَم بنجاحٍ في ميادين الصحة، والأعمال، والفنون الإبداعية، والرياضات، كما يمكن أن يكون له في الواقع تأثيرٌ في كل مجالات الحياة. ومع ما يزيد عن ست مئة مليون نسخة، بيعت في أنحاء العالم، ساعد هذا الكتاب على إطلاق حركةٍ جديدةٍ في النمو الشخصي عندما نشر للمرة الأولى.

Opra Winfrey

"أعتقد جازمةً، ولقد جربت بنفسي في حياتي الخاصة، أن التصور الإبداعي فعال."

هذا الدليل مُمتلئٌ بالتأملات والتمرينات والتقانات التي يمكن أن تساعدك في استخدام قوة خيالك لكي تُبدع ما تريده في حياتك، وتغير أنماط عاداتك السلبية، وتعزز من تقديرك لنفسك، وتحقق أهدافك في مهنتك، وتزيد الرفاه في حياتك، وتطور إبداعك، وتزيد حيويتك، وتحسن صحتك، وتمارس استرخاءً عميقاً، وغير ذلك كثير؛ إذ يساعدك هذا الكتاب على زيادة سيطرتك الشخصية في الحياة.

The New Age Journal

"كل ما تحتاج إحضاره إلى هذا الكتاب ذهنٌ وقلبٌ منفتحان إضافةً إلى رغبةٍ في إثراء حياتك، ومن ثم تهيّئ نفسك لتَلَقي بعض النتائج المذهلة والرائعة بالفعل."



تُعدُّ شاكتي غاوين رائدةً في ميدان النمو الشخصي؛ فلها كتب أخرى - من بين الكتب الأكثر مبيعاً - من أمثال: العيش في النور، وطريق التحوُّل، وتطوير البديهة، وإبداع نجاحٍ حقيقي. وهي تدير محلاتٍ على نطاقٍ دولي، وتعيش في وادي مِلْ وكاليفورنيا وهاواي.



ISBN 978-9933-9033-6-7



Design Behzad Ali Issa